تاليف ـ مجموعة من اطبـاء النفس
بالولايات المتحـدة الامريكية

أعصابك

بيـن التـوتر وكيفـية تهدئتها

ترجمة واعـداد
د. خليل فاضـــل

الاهـــــداء

الى زوجتى « أم طارق »

ام الكتاب الاول والوليد الاول

مقـــــدمة للمترجـم

مادفعني الى اختيـار هذا الـكتاب لتقـديمه الى قراء العربيـة كاول ترجمة لى ، انما هو ايمانى العميق بوجوب النظرة العلمية لجميع مشـاكلنا الحياتية ولحساسية موضوعه (الأعصـاب) والتى تنعكس على كافة صـور حيـاتنا .. ولأن المـكتبة العربية والقارىء العربى فى احتيـاج الى تعريف بشكل علمى مبسط غير مسطح بما يعانيه وبما يهمه فانني اقدمت على ترجمة هذا الـكتاب ، راجيا ان يضيف الينـا من خلال ارهاصات العصر الحديث شكلا علميا للمناقشة والفهم والعلاج .

ومن خلال عملى كطبيب استطعت ان ادرك الدور الأعظم الذى تلعبـه الأعصـاب فى شتى الأمراض العضـوية ومدى انعكاس اضـطرابها على كافة اجـزاء الجسم .

د. خليل محمد فاضل

فهـرست

مــاذا تتـــوقع ؟

نهــاية مثل كل النهــايات . مثلك مثل السيارة تنتهى بعد فترة من الاستعمال الى ركام من الحطام المعدنى ، وهكذا يعامل النــاس أنفسهم ، من هنــا يجب أن نلوم أنفسنا ــ لا أحد آخر ــ أولا وأخيرا .

ولنلق بنظرة فيما حولنا : وعلى أنفسنا .

فى البدء : ليس هناك بــد من أننــا جميعا نحيا (حيــاة عصرية) ، هكذا بصرف النظر عن الــكيفية التى تحيا بها حياتك تلك ، سواء كنت تمقتها جدا ، أو تكرهها الى حد القنوط فليس هناك مفر . انها تحوطنــا وتشملنا ، لذا وجب أن نكيف أنفسنا معها ، أو نغرق فى خضمها .

أينمــا حللنــــا تواجهنــــا الضوضــاء ، والصخب .. التوتر .. الانفعـــــال .. والارهاق .

فى هذه الايام يلاحظ أن الاعصاب ، التى يشكو منها الملايين تبــدو طبيعية ، والانسان الهادىء والذى دائما ما يتهم ببرود الدم عصبى فى داخله، والذين لا يعملــون هم فى الحقيقة يبذلون جهــدا ضــخما رغم ظنهم أنهم يســتمتعون بوقتهم .

والذين لا يتحدثون هم فى الواقع يصرخون .

والذين لا يكادون يبدون حتى ايماءة هم فى حقيقــة أمرهم يدورون كالطواحين . والذين لا يسيرون مطلقا هم على الدوام مندفعون ،لا يأكلون، بل يزدردون طعامهم بسرعة تصل الى حد الاختنــاق باللقيمــات الشاردة ملتفتين برؤوسهم هنــا وهنــاك طوال الوقت .. يتــابعون الأنبــاء على شاشة التليفزيون .

وماذا عن أطفالنـــا ، انهم بالطبع يشاركوننــا فى حيــاتنا المتجهمة

المؤرقة ــ قد يكونون منشغلين فى دراساتهم ، ملاحقين بالواجبات المدرسية والضوضاء وتيار المدنية الجارف .. وأثناء ذرعهم للطريق الى مدارسهم يتنفسون الهواء الملوث بدخان عشرات الآلاف من المصانع .

ولا يستطيع أحد أن يتشاءم من الادراك بأن الاكتئاب النفسى قد أصبح منتشرا بشكل وبائى .

القلق ، هو القاسم المشترك الأعظم لحياة ملايين البشر ، والتجهم ، والاجهاد ، (خاصة الطلبة) ، والافراط فى استعمال المهدئات .. ثم الذبحة الصدرية .. هذا هو مصير عديد من الناس فى عالمنا المعاصر .

والمرض العصبى (سواء كان نفسيا أو عصابيا) يعد واحدا من اسوأ الأشياء التى يمكن أن تعترينا .

(أعصاب) اليوم ــ دوما غير طبيعية ، (ليس بشكل خطير ولكن بسبب عدم الاهتمام بها الاهتمام الصحيح) وبالتالى فان ذلك يؤدى الى تغيرات مرضية تعتريها .

وبمنتهى الخطورة ، فان الحالة العصبية أيا كانت تمنع الانسان من التكيف البسيط مع متطلبات الحياة اليومية بكافة صورها .

الارهاق العصبى ــ يؤدى تدريجيا الى نقصان فى الكفاءة والطاقة والجهد .

ومع أن حياتنا العصرية هذى ملأى بالمساوىء فان الوجه الآخر للعملة يحمل فوائد جمة ، والجانب المضىء من القمر ينير ظلمة الارهاق ــ فقط عليك أن تنجو بنفسك حسبما تشتهى ــ طبيعيا ــ ولكن فى حدود الذوق العام بالطبع .

((الفصـــل الأول))

ملاحظـــات عامـــة

هل مفهوم العصبية يعنى تلف الاعصاب :

فى أحاديثنـــا العامة عندما ندعو شخصـــا ما بأنه (عصبى) ، نقصد غالبا بذلك أنه يعانى من مرض عصبى • وفى الحقيقة ان هذا خطأ • ولكن اذا دعونا شخصا ما بأنه (عصبى) فاننا نعنى أنه (عصبى المزاج) وهـــذا هو التعبير الدقيق ، وســـوف نفسر معنى ذلك (المزاج) فيما بعد • ومن الممكن جدا لأى انسان معتدل الشخصية (جسمانيا ونفسيا) أن يكون عصبى المزاج • وعلى نفس النمط نجد أن هناك انسانا (على سبيل المثال ذا مزاج دموى) وعليـــه فانه هنـــا فقـــط يكون مريضـــا باضطرابات عصبية حادة •

وهنـــا يجب أن نفرق منذ البداية بين (المزاج) وبين (المرض) •

ماذا يعنى المرض العصبى :

دوما يســـتحيل هنـــا التعـــريف •

فى الحقيقة ان مفهوم المرض ينطبق بشكل واسع على حالات عـــدة مختلفة ومتفاوتة •• بســـيطة وجســـيمة •

والمرض العصبى يختلف ويتفاوت ما بين التوتر البسيط الى الاكتئاب الذهنى والهواجس نتيجة الانفعال الحاد أو الارهاق العصبى •

ولسوف نبدأ بمناقشة مفهوم (العصبية) تلك الشكوى المعتادة من ملايين البشر هذه الأيام •

ان آثار (العصبية) فى معظم الحالات تبدو غير مطاقة ، على العموم

قـد يحدث (وغالبا مايحدث) أن الاضـطرابات العصبية تتطور وتؤدى الى اضطرابات عضوية خطيرة (تصل فى بعض الأحايين الى تدمير حقيقى لأعضاء الجسم) ، الا اذا بذلت مجهودات جادة لتحسين الحالة الذهنية .

ـــ (لدى اضطراب فى أعصابى) تتضمن هذه الشكوى أحيانا بعض الاضطرابات الخاصة التى تصل الىارباك الأطباء وتحيرهمتماما ـــ والمريض الشاكى دوما ما يواجه بعدم القدرة على الفهم ممن يحوطونه .

ان المريض مثلا يشكو من فقدان الثقة بنفسه ، هون العزم ، الكآبة، الحساسية ، الانفعال ، التجهم ، الضجر والارهاق .

ويصـير عاجزا تماما عن تكييف نفسـه وفقـا للمواقف المتباينة فى حيـاته اليوميـة .

من اجل لقمـة العيش :

الرجل العصرى معذب بما يسمى (فقدان الثقـة بالنفس) وفقدان الثقة بالنفس هذا يولد بالطبع عدم استقرار مزمن ودائم وبالتـالى اكتئاب وضجر وتوقف عن الحركة .

العمل ـــ (باستثناء الطلبة والتلاميذ الذين سوف تناقش أوضـاعهم فيما بعد) وأيضا (أولئك الذين فى سن المراهقة) .

البشر عادة لايتحكمون فى أعمالهم . فالعمل يسيطر على حياة الفرد اليوميـة .

والعمل الاضافى ـــ عادة وبكثرة ـــ يقوم به الأفراد وهم مرهقون ، فنرى عمالا كثيرين يعودون الى منازلهم فى السـاعات الأخيرة من النهار سالكين شكلا من الحياة ـــ يستحق أن نضحك منه فعلا ـــ هذا بالرغم من أن البعض قد يبدو فخورا بمجهوداته تلك ـــ وهذا هو شكل الحياة التى تؤدى سريعا الى (الاضطراب العصبى) .

وفوق هذا البؤس الذى غالبا ما نخلطه بطاقة الانسان الحقيقية وهذا

بالطبع خطأ كما سنرى فيما بعد .

الرجال العصريون ، والنساء المتحضرات قد خلقوا لأنفسهم نوعا من الحياة ـ فى الحقيقة ـ لا يناسبهم . ثم يصل بنا الأمر الى حد اتهاج أساليب معيشية لامعقولة تؤدى مباشرة الى (الانهيار العصبى)
Nervous breakdown

ونستخلص مما سبق :

ان (الاضطرابات العصبية) تتفاوت فى حدتها وفى هذا العصر كم يستهان به من الضغط العصبى ، ويجب أن نحدد المسببات والحلول لهذه الهموم . اذا كنت تعانى من مرض عصبى فان هذا يعنى أنك ضحية التوتر والصراعات وانك ترقد بين كفى رحى تناقضات شتى . هذه الصراعات هى اما ضغوط خارجية أو داخلية على حد سواء .

واذا كنت جادا نحو شفاء أعصابك فان اجتثاث جذور هذه الصراعات أمر لابد منه وسوف نتحدث بالتفصيل عن ذلك فى فصل (الاعياء العصابى) Neurosis

٢

تـكوين الجهاز العصبى

تتحكم الأعصاب فى المخ وأيضا فى كافة أعضـاء الجسد الأخرى •
الجهاز العصبى ينظم حياتنا الجسمانية وهذا يعنى التحكم فى افرازات الغدد بنوعيها الصماء واللاصـماء والتى ينعكس نشـاطها على الجهاز العصبى بطريق عكسى •

الجهاز العصبى يتلقى الأحاسيس فى شكل شحنات عن طريق (الضـوء ـ الرائحة ـ الحرارة ـ الصوت •• الخ) ويمتصها ثم يتولى تحويلها الى حركة وأفكار وأحاديث •• الخ •

ان كل حركة وسكنة فى الجسـد الانسانى تعتمد كليـة على الجهاز العصـبى • لا شىء يتحـرك الا بأمره •• حتى الأفـكار •• الحركة •• كل الأشياء منبعها •• الجهاز العصبى •

الجهاز العصبى مسئول عن كافة الصور الحياتية لنا بدءا من التنفس، وانتهاء بالدورة الدموية والنشاط الذهنى الشعورى واللاشعورى ••

انه القائد المسئول والرابط الرئيسى لـكياناتنا ككل وبشـكل غير متجـزىء •

الجهـازان العصـبيان الرئيسـيان :

سبق أن قلنا ان وظائف الجهاز العصبى تعمل ككل غير قابل للتجزئة• الا أنه يجب علينا تقسيمه الى قسمين أساسيين مرتبطين ببعضهما تماما •

الجهـاز العصبى السـمبثاوى : Sympathetic Nervous System

(ان هؤلاء المرضى الذين يعانون من مرض عصبى غالبـا ما يعرفهم أطباؤهم بأن جهازهم العصبى السمبثاوى ليس على ما يرام) وحيث أن هذا

الجهاز يتحكم فى وظائف الأعضاء الداخلية بما فيها الغدد ويقع خارج دائرة السيطرة الفعليــة للانسان لذا فهو يعمل بشـــكل مستقل بمعنى : (العقل البــاطن) أو (اللاشعور) .

الجهاز العصبى المركزى : Central Nervous System

يتحكم فى جميع الحركات الارادية والاحاسيس وهوما اصطلح على تسميته (بالعقل الظاهر) أو (الواعى) أو (الشعور) . ولا يتسع المجال هنــا لشرح هذا الجهاز ولا حتى للتعرض للأمراض العصبية لــكننا سنتعرض ــ أساسا ــ لتلك الشكوى المعتادة بشكل عام والتى نعبر عنها بالقول بأن (أعصابنا بايظة) وواضح تماما أن الأمر هنا يختلف !

ورغم ذلك فانه يمكننا أخذ فكرة عامة عن أعصاب الجهاز السمبثاوى فهى ذات تكوين رفيع جدا يصل الى حد سمك شعرة الرأس وأحيانا أخرى لا ترى بالعين المجردة ــ رمادية اللون غير محاطة بغلاف أو سوائل كمثيلتها فى الأعصاب الحركية .

يجب أن نضع نصب أعيننا أن الانفعالات الحادة :

التجهم ــ الضيق ــ القلق .. التعقيد .. ألخ تثير الجهاز العصبى السمبثاوى حتى يعمل بشكل أنشط ، هذا لانه متعلق وظيفيا بالتوازن ــ مع تحقيق توازن لردود الفعل المختلفة فى الجسم .

كل اضطرابات الجهاز العصبى السمبثاوى تؤدى الى ما يشبه الثورة الداخلية ، وان كما هائلا من ردود الفعل يطفو على السطح وتكون صعبة للغاية لدرجة تحير الفهم .

والذين يشكون من هذه الأمراض يتنقلون مابين طبيب وآخر ودوما تواجههم هذه الاجابة (ليس لديك أى مرض عضــوى ــ على الاطلاق ، وكل جســدك يعمل بشــكل رائع ، لكن جهــازك العصبى الســمبثاوى مضطرب .. خذ روشته لذلك) وسوف نرى فيما بعد ماهو دور الذهن فى اضطرابات الجهاز العصبى الســمبثاوى .

عندما يضطرب الجهـاز العصبى السـمبثاوى .. يبـدأ المريض فى الشكوى من احساس بالتعب والارهاق الجسدى أو الهياج الزائد .وحينئذ قد يتأثر بالتالى الجهاز العصبى المركزى ويتسبب فى ضعف عام بكافة أجزاء الجسم . ويبـدأ المريض يعـانى من الضـعف العام والارهاق الشـديد و (النوراستانيا) أو (النهـك العصبى) ـ فقـدان التركـيز ـ بعض الاضـطرابات الجسمانيـة وكـذلك ما يصـطلح عليه بـ (الاكتئـاب العصبى) Nervous Depression ?

وهنا يجب ألا ننسى أنه اذا كان الجهاز العصبى المركزى مستقلا كما نريد فانه بالتـالى سوف يكون مسـتقلا فى تأثيره على الجهـاز العصبى السـمبثاوى .

ولسوف نرى كم هو هام جدا الاعتناء بجهازنا العصبى السمبثاوى ومن الواضح أن ثمة حلقة مفرغـة سـوف تنتج من أى اضـطراب بذلك الجهاز الحساس .

للحظة واحدة فقط سوف احتـاج للتركيز على نقطة هامة جـدا ألا وهى : توازن العقل (الباطن) أو (اللاشعور) والذى تعتمد عليه جميع وظائف الجهاز العصبى السمبثاوى ـ أى جميع وظائف الجسـم والعقـل ـ وعلام تعتمد ـ ولسوف نرى مقـدار هـذه الأهمية فيما بعد ومدى علاقتها (بالعصاب) .

٢

رحلة الشعور الى اللاشعور
أو رحلة العقل الباطن الى العقل الواعى

From conscious to subconscious

ان بحث هذا الأمر يحتاج الى شروحات طويلة وعـديدة ، لايتسع المجـال هنـا للتعرض لها غير أننـا نحتاج للتـذكرة بأن هنـاك قسمين عصبيين كبيرين وهمـا : اللاشعور (العقل البـاطن) والشعور (العقل الواعى) •

ماذا يعنى الشـعور او العقـل الواعى : Conscious

الجزء الواعى من مخ الانسان يوجد فيما يسمى بـ (القشرة المخية) التى تنظم وتتحكم وتهيمن على كل الوظائف • وليست هنـاك أية خواطر شعورية أو تصرفات واعية بل وحتى أى قوة وادراك للعمل •• خلاقة كانت أم عادية الا اذا كان هنـاك توظيف صحيح لعمل القشرة المخية • ويبرز هنـا سـؤال أكثر تعقيـدا حيث أنه يوجد بقاعـدة المخ نوع من (المخ المتوسط) Intermediate Brain يحوى شـبكة هائلة من الأعصـاب والغدد وهذا هو الجزء المتحكم فى (المخ الفعلى) ــ وكذلك فان الجهاز العصبى السمبثاوى يعتمد كلية على المخ الاوسط وهذا هو عقلنا الباطن •

ماذا يعنى العقـل البـاطن او اللاشـعور : Subconscious

ان عقلنا البـاطن هو مركز الغرائز والانفعـالات والسمات المتوارثة وكذا كل الرغبات الدفينة الخارجة عن سيطرتنا الفعلية •

احذر هذا العقل البـاطن ــ فهو متصل بشكل ثابت ومستمر بالعقل الواعى أو (القشرة المخية) وعليه فان من الواضح تماما أنه يجب أن نحافظ

على ذلك التناغم بين الجزئين الرئيسيين من مخنا ، والا فان حالة التوتر التى ذكرناها سالفا ستبدأ فى الظهور .

هنا ملحوظة هامة يجب أن نضعها نصب أعيننا . دوما ما يقال (ان عقولنا تؤثر فى أجسادنا) . بالطبع هناك اتصالات مباشرة بين العقل الباطن والعقل الواعى . بين الجهاز العصبى السمبثاوى وبين كافة الاجهزة العصبية الأخرى وكذا أعضاء الجسم الداخلية .

فى الحقيقة لا يوجد عضو واحد من أعضائنا ولا جزء من جسدنا يتعامل أو يعمل بشكل مستقل عن الاعصاب وعن المخ . ولهذا يجب ألا ننسى أو نغفل أن المخ هو أحد أعضاء الجسم وبالتالى فانه سوف يتأثر بالأعصاب المتصلة به ، وبما تحمله من اشارات .

مثله مثل (المعدة) تماما . وهذا هو ما يجعلنا ازاء أى انفعال (راسنا تطير) .

معنى التحول : Conversion

غالبا ماتحدث اضطرابات عصبية تتسبب فى اضطرابات جسمانية وبالعكس .

مثال بسيط من حياتنا اليومية :

الغضب : انفعال شائع ومتكرر . عندما يغضب أحدنا فان ردود فعل غضبه تأخذ طريق (التصريف) فى شكل كلمات قاسية ، تلويحات ،ضربات، اهانات .. الخ .. وهذه هى الميكانيكية العادية للغضب .. ولكن .. من الممكن جدا أن يتحول هذا الغضب كيف ؟ يبدأ الانسان فى التمتمة غير المفهومة (البرطمة) بل ان تلعثمه يصل الى حد عدم القدرة على النطق (وهذا ليس بسبب الصوت العالى المتكرر ، ولكن بسبب شلل يحل بالحبال الصوتية) ويبدو الشخص الغاضب فى حالة شلل جزئى .

وهنا يبدو واضحا جدا أن العقل لايمكن أن ينفصل عن الجسد – وسوف تتطرق الآن الى مناقشة موضوع مهم جدا : الطب النفسى

العضوى ـ والمنبثق من المبدأ القديم القائل ان العقل متصل بالجسد والجسد متصل بالعقل •

ان هذا الفرع من الطب ـ يعتبر الانسان كيانا غير قابل للتجزئة •

ان أى خلل فى أى جزء من الجسد ينعكس مباشرة على سائر أعضاء الجسد • حتى لو كان هذا الخلل فى المخ ذاته (ولنتذكر ما قلناه سابقا عن أن المخ عضو كسائر الأعضاء الأخرى) •

لقد تحدثت عن الغضب كمثال • ولنلق الآن بنظرة على الانفعال : انه يحدث آثارا متباينة نفسية وجسمية على حد سواء فمثلا (الدوخة) التى تسبب عن الانفعال أو فقدان الذاكرة أو اضطرابات المعدة ـ الشحوب ـ العرق •• ألخ •

وهذه آثار قليلة ـ لكن سنتحدث بشكل مفصل ـ لاحقا ـ عن الطب النفسى العضوى •

هل الاستعداد موجود ؟

حينما ندعو شخصا ما بأنه (عصبى) فانه فى علوم الطب والنفس يعنى أنه (ذو مزاج عصبى) وهذا ليس بالطبع مايفهم حين نقول ان هذا الشخص يعانى من (اضطراب عصبى) • وهنا يجب أن نضع فى الاعتبار كل مشاكل المزاج النفسى وتأثيراتها المختلفة على الجهاز العصبى ، وعلى الحالة الذهنية عموما •

ما هو المزاج ؟ Temperament

هو طبيعة الفرد الأساسية • انه شىء خاص بكل فرد على حدة • هذا لان تركيبة الفرد الخاصة به تظهر حين يواجه ظروفا معينة • وفى عصر أبى الطب (أبوقراط) قسمت الامزجة الى أربعة أقسام رئيسية وهى :

(١) السريع الغضب ـ الحامى (الفائر) Choleric

(٢) الفاتر الهمة ـ الكسول (البارد) • Lymphatic

(٣) الدمــوى Sanguine

(٤) العصـــبى Nervous

وبالطبع فان ذلك يبدو تقسيما بدائيا حيث أنه لا يمكن تصنيف مزاج شـخص واحد تحت قسم واحد معين حسبما ذكر أبو قراط وذلك لأننـا نحوى بداخلنا أكثر من مزاج وبمعنى أدق فان الانسان عبارة عن خليط من الأمزجة • وفى الحقيقة أنه لا يوجد مزاج واحد خالص بذاته — لكن العدد الاكبر من التصنيفات يقع فى دائرة التقسيم تلك • والان لنبحث فى نوعيـة تلك الأمزجة — كلا على حدة — حيث أن هذا الامر يمس جوهر كتابنا •

(١) المزاج السريع الغضب — الفـــائر : Choleric

قلق — عدوانى — ذو قامة طويلة ، نحيف البنية — حاد الطبع ، يقابل الآلام بصبر وتحمل — عقلانى ، علمى ، منطقى ، يمتلك قدرة فائقة على التبرير ، حيويته ممتازة — معرض دوما لاصابة جهازه الهضمى •

(٢) المزاج الفـاتر الهمة : الـكسول : Lymphatic

يبدو هادئا — يميل الى السمنة — بطىء الحركة — يخشى الألم جدا — يميل الى التخمين بشكل يبدو متطرفا — معرض لأمراض كثيرة أهمها أمراض القلب •

(٣) المزاج الدمــوى : Sanguine

شخص انبساطى (يتجه انتباهه وأشواقه اتجاها كليا أو شـبه كلى نحو ما هو خارج عن الذات يعشق الحياة الرغدة — مفرط فى لذة الطعـام — يعمل باخلاص — يحب أن يظل فى حركة دائبة دائمة — معرض للاصابة بالعدوى — يعانى من الصداع والروماتزم — وبعض الآلام العضوية التى تنقذه دائما من الاضطرابات الذهنية والعصبية •

(٤) المزاج العصـــبى : Nervous

انفعالى — انطوائى — يكره عروض الحياة الدنيا — دوما ما يتأمل

ويتفكر فى التساؤلات الـكونية المبهمة والعويصة ــ يعانى من نوع من فقدان التوازن سريعا ما يتحول الى الضجر والقلق ، فى حين أن ذا المزاج العصبى المتوازن يمتلك طاقات ضخمة (سرعة الحركة ــ الخلق والابتكار ــ الذكاء ــ الألمعية ــ التوقد) وهنـاك دائما نوع من الاتساق بين جسده وذهنه ــ وهو يحمل كل المتناقضات بين جوانحه لذا فهو دوما ما يعانى من الـكبت والعقد النفسية .

هل البشر معرضون للاكتئاب ؟

انه لسؤال تصعب الاجابة عليه حقا !

يبدو للوهلة الأولى ان الانســان العصبى هو المعرض أكثر من غيره للاكتئاب ولكن من الناحية الاخرى فان ذا المزاج العصبى المتفهم لطبيعتـه والمتخذ حذره من الأمراض العضـوية يستطيع أن يحيـا بشكل متوازن وحيوى أكثر من ذى المزاج الدموى الذى ينصرف بطبيعتـه الى التطرف .. وهكذا ..

تعليق أساسى يجب أن نضعه فى الاعتبار ، يجب أن نأخذ شخصا ما كمثال ــ نتفحصه جيدا ــ نرى استعداداته للاصـابة ، وكيف يمكن أن نتحكم فيها عن طريق التدريب الدقيق .. فنصل الى نجاح ملموس .

هل هنـاك ما يسمى بالمرض الوهمى ؟

لا .....

المرض الوهمى غير موجود .

ورغم ذلك فما زال هناك أطباء كثيرون عنـدما يواجههم مرضـاهم بالشكوى من انهيار عصبى بشكل أو بآخر فان ردودهم تكون : انـك متوهم ومتخيل أكثر من اللازم !

وهنـا لنـا أن نسأل الأطبـاء ؟

لمـاذا هؤلاء المرضى لهم خيـال خصب ؟

لقد قلت ســابقا أنه حين يضـطرب جهـازك العصبى السمبثاوى فان

الأوامر المرسلة من المخ تبدو كاشارات ارسال الراديو المنضغطة .

الرسائل هنــا متناقضة ـ ردود الفعل مضطربة ـ ثم بعد حين تبدو مختلف أجزاء الجسم وكأنها تعمل بشكل متباين . والأعضاء التى تستقبل الأوامر تبدأ فى التكيف مع الظروف ، فتتلوى حينــا وتتموج حينــا آخر وتؤدى وظائف عكس ماهو مطلوب منها .

وعندما يحدث ذلك فان الفوضى تسود مختلف أجزاء الجسد والذهن، وأعضاء الجسد ، بدلا من أن تكون شكلا من التناسق والتعاون ككل ، فانها تبدو كجنود معسكر واحد يقتل بعضهم البعض .

وهذا يجب أن يفهم ، وأن يعاد ويكرر ، وانه لمن الهام جدا لمجموع البشر المتهمين بمرض (الخجل) الذى يؤدى الى سخف الحيــاة .

لنتذكر أن العصب شىء عضوى .. العصب موجود .. من الممكن أن يوخز ويلتهب ، ويقطع ، تتحكم فيه عن طريق ما سنكتشفه ، ينبغى أن نكتشف عما اذا كان المرض العصبى نفسيا أو بدنيا .

وهذه هى المهمة الموكلة للطب ولعلم النفس .. أو بشكل أدق للطب النفسى عضوى .

« الفصـــل الثـــانى »

قـــف :

اشـــارة حمـــراء

المرض العصبى لا يظهر فجأة .. انه يعطى تحذيرات واشارات مبكرة للفرد منا حتى يستطيع اتخاذ الاحتياطات اللازمة .

والتحذيرات عموما واحـــدة .

والآن سأتناول بالتفصيل هذه التحذيرات ، الواحدة تلو الاخرى .. مبينا أهم الاعتبارات الواردة بها .

الارهـــاق : Fatigue

تصـــحو من نومك مبكرا .. تتوقع احساسا مبتهجا (يانعـــا كزهر الربيع) .. وطبيعى جدا أن يود المرء منا أن يكون قادرا على العمل بكل طاقته ، وبدون احساس بالضـــيق أو التعب ، بكل هدوء ، وبشـــكل منظم بطول ساعات النهار .. وفى المساء يحل التعب .. لكنه تعب لذيذ ومريح جدا . وهذا هو الشكل الطبيعى للحياة ــ والارهاق العادى من الممكن أن ينتهى بليلة هادئة ــ ونوم هادىء على أن تبدأ الدورة .. فى صباح اليوم التـــالى .

هل هذا ما يحـــدث غالبا ؟

بالتأكيد لا .. ..

اذن .. فما هو شكل الارهاق فى معظم الحـــالات .

فى البداية .. البشر ضحية توتر مستمر .. أصبحوا غير قادرين على

الاسترخاء .. واذا استمروا على نفس المنوال فان التوتر يزيد ، ويصير أكثر صعوبة .

الانسان القلق يحس بالضيق ، بالهياج ، بالتوتر دون أى سبب واضح .

الروتين اليومى للعمل يصبح عبئا مستمرا .. وأحيانا غير مقبول وغير مستطاع .. (ومن الملحوظ أن المشاكل تتضح وتظهر فى الصباح أكثر من المساء) .

والارهاق الزائد عن الحد يسبب نوعا من السعادة الزائفة تأتى فى المساء ، وتجعل الانسان راغبا فى الاستمرار فى عمله حتى وقت متأخر من الليل .

والقلق يؤدى الى فقدان ظاهرتين أساسيتين وحيويتين لحياة الانسان ألا وهما (الانتباه) و (التركيز) .. قد يحدث فقدان للذاكرة .. بل وقد تتغير شخصية الانسان ؟ فيعانى من تغيرات مربكة محيرة فى معنوياته فيحس بالحزن وبالافكار السوداوية تهاجمه ... ثم يكتئب . ويتهيج .. ألخ .

وعليه فان ارادته تضعف .

ولا تبدو للانسان القلق أية قوة للارادة والتصميم لدرجة أنه يصبح غير قادر على التصريح بأنه (سيفعل شيئا ما) .

حدة الطبع .: Irritability

لقد قلت سابقا أن الانسان العادى يحس بالانتعاش والفرح عندما يصحو من نومه .. أما اذا كان الانسان (قلقا) فان هذا لا يحدث . بل على العكس . أنه يعلم مسبقا أن عليه منذ الصباح حتى المساء أن (يتشاجر مع نفسه) وبالتالى سوف يتعرض للارهاق ، الجمود ، والقصور فى عمله ــ ومن ثم فسيبذل مجهودا مضاعفا حتى يبدو وجهه مبتسما .. وأن توترا ما سيضاف الى توتر آخر ... وهكذا دواليك .

وواضح هنا أن الانسان المرهق عليه أن يرتاح ؟ .. من النـاس .. ومن كل شيء !!

واذا تولدت لديه (حدة الطبع) فانهـا سـوف تنعكس على كل من حوله (والذين هم دوما لا يستطيعون فهمـه) .. وتصـبح أمامه ضرورة العمل .. وأن عليه أن يكون اجتماعيا .. ألخ بل وأكثر من هذا فان حدة الطبع هذه تمتزج بحساسية زائدة ــ فتصبح الضوضاء غير مطاقة .. بل أن الامر يصل بالانسان الى أنه لا يطيق سـماع أى صـوت (رنين جرس الهاتف ــ حركة الباب ــ نباح الكلب ... ألخ) ..

حتى الضـوء يصبح مثـار ضـيق .

والزحام يخنق ويضغط على الصـدور .

ولهذه الاسباب نرى أن المصابين بالارهاق يحجمون عن النزول الى الشارع أو الى الاماكن المزدحمة (وهذا يؤدى الى نوع من الخوف المرضى من الخلاء « الرهاب الفضائى (agographia) » أو الفـزع الغـريب من الاماكن المغلقة « (claustrophobia) » « ارهاب الاحتجاز »).

التهيـــج : Agitation

سوف نرى لاحقا أن التهيج أو الاثارة تعـد واحدة من أهم أعراض الاكتئاب العصبى ويجب أن نضعها فى الاعتبار كتحذير هام .

وهنا يبرز سؤال : على أى الصور تبدو هذه الاعراض ؟

ان ظروف الحيـاة اليـومية بكل تعقيـداتها تؤدى الى اضـطرابات جسدية مثل (هزات غريبة للرأس ــ كلمات مندفعة ــ رعشات عصبية .. ألخ) .

ان الشخص المتهيج يبدو كسيارة تجرى الى قمة جبل بدون فرامل.. فالتكيف مع الظروف الحيـاتية مستحيل ــ ضـبط النفس يعطى نوعا من الافعال الحادة ــ الايماءات ــ الافكار ــ .. وبعدئذ يصـل التحكم الى مرحلة التعبير بالانفعـال .

وعلى طول مدى هذه الاثارة يحدث نوع من :

(بعثرة الطاقة) ـ حينئذ لا يستطيع المريض التركيز على هدف معين.. انه يفقد تماما قدرته على التركيز .. وبالتالى فانه سوف يبدأ بعشرات الاعمال ثم ينتهى بلا شيء .

وهنا يتحول التهيج الى نوع من الاذعان والخضوع .

والخضوع السلبى القهرى يسرى الى الشحنات الحركية وهنا يصبح التحكم فى الطرق والاشارات المؤدية للمخ صعبا .

وبالتالى لا تتحول الطاقة المخزونة الى حركة فعلية .

والانسان المتهيج لا يمكن أن يعمل بشكل منهجى .

انه يود أن ينهى كل شيء دفعة واحدة .

ويصبح فريسة دوامة من الظروف والافكار والافعال ،فترتبك حياته.. ويبدو المرء قائدا لجيش غير موجود .

السلوك العاطفى : Emotional Behaviour

بالطبع فان أى شخص سيبدى انفعالا ورد فعل معين تجاه أى موقف يعتريه وهذا الموقف اما خارجى (خبر ـ حادثة .. شيء من هذا القبيل) أو موقف داخلى (مجرد فكرة تمر بخاطرك مثلا) ولاننا جميعا نستجيب لهذه المواقف بشكل أو بآخر ، فيجب أن نستخلص أن السلوك العاطفى أمر طبيعى .

انه سمة طبيعية لحياتنا كبشر .

ولكن كلا منا ، ينفعل بشكل مختلف عن الآخر ، وبدرجات متفاوتة ـ على سبيل المثال .. عند رؤية حادث بالطريق العام فان هناك من يبدو هادئا وكأن شيئا لم يحدث بينما هناك من سيولى بعيدا أو يغمى عليه .... أو ..... ألخ .

وأحيانا ما يتحول الانفعال العاطفى الطبيعى الى شيء غير طبيعى حيث

يتخطى حدوده المعتادة وليس سهلا علينا أن نحدد هذه الحدود لان الانفعال مسألة أولية تعتمد أساسا على تركيبة الفرد وعلى مزاجه الخاص .

وللانفعال بشكل عام اربعة مظاهر هى :

الســعادة ــ الحــزن ــ الغضب .. والخــوف .

هل تبدو عاطفيا اكثر من اللازم ؟

علينا أن نحدد بالضبط متى يتحول الانفعال الطبيعى الى انفعال غير طبيعى أو أكثر من اللازم !

الانفعال الزائد عن الحد يظهر عند مواجهة : ظرف غير عادى : مثلا ــ (حينما يسقط شخص ما مغشيا عليه لدى رؤية عنكبوت) هنا يبدو واضحا جدا أنه رد فعل غير طبيعى .

نفس الامر يحدث لشخص يرىحادثا بالطريق العامفيعدو بعيدا بأسرع ما يمكنه دون أن يدرك ما هو الحادث وما مقدار خطورته .

والمرء يصــير عاطفيا اكثر من اللازم حينما :

ينفعل بحدة تجاه حدث ما ، أو اذا دام انفعاله هذا وظل يرتعش لفترة طويلة مثلا بعد مشاهدته لحادث ، أو اذا ظل عاجزا عن ابعاد شبح الحادث عن مخيلتــه .

عندما يكون هناك تباين شاسع بين الفعل ورد الفعل مثل أن يســقط الانسان فى نوبة عصــبية ازاء حدث تافه .

ماذا عن ردود الفعــل الجســمانية ؟

الجسم مثل (المخ) بالطبــع يعــانى من كل آثار الانفعــال الطبيعى والانفعال الزائد عن الحد ــ فهناك اضطرابات عضلية وعصبية ــ تشنجات (ينفجر ضاحكا أو يبكى بحرقة) .. احمرار الوجه المفاجىء ــ الشحوب ــ اللهاث ــ النهجان ــ تغضن الوجه ــ اضطرابات الهضم .. ألخ ..

وفى حالة الانفعال الزائد عن الحد نصبح عاجزين عن التحكم فى ردود الفعــل الناجمة عنا ، أو بعبارة أخرى نصــبح مندفعين .. وهذا الاندفاع يؤدى الى أفعال لاعقلانية فنحن نرى مثلا أن الغضب يؤدى الى ردود فعل خطيرة . ... وهكذا ..

الخطــر :

الانفعال الزائد عن الحد اشارة خطيرة ــ وعادى جدا أن يكون هناك انسان ما ذا طبيعة عاطفية أكثر من الطبيعى وهذا ما يصطلح عليه (بالانسان العاطفى) يكون متزنا فى حين أنه من المستحيل على شــخص (ذى مزاج عصبى أن يفعل ذلك ، وعدم القدرة على ضــبط النفس ظاهرة يجب تقصى أسبابها . ما هى أعراض الارهاق الشديد ؟ وما هو الانهاك العصبى ؟ وهل العاطفية الزائدة تتولد نتيجة تغيرات جسمانية ؟ (البلــوغ مثــلا) « من المعروف أن المراهق انفعالى وعاطفى أكثر من غيره ولكن هذا يبدأ فى الزوال بمرور الزمن » وكذلك فان « سن اليــأس يصاحب دائمــا بانفعال زائد » هناك نقطة هامة جدا سوف أعود اليها فيما بعد الا وهى : يجب أن نحــدد هل الانفعال الزائد نابع من متغيرات معينة تتكرر دوما ؟

من الواضح تماما أنه اذا أجبرنا موظفا ما على (كبت) غضــبه ضد رئيسه الذى يلاحقه دائما بالاهانات والتهكم والسخرية .

فمن الطبيعى أن انفعالا زائدا سوف يحدث للموظف اذا ظل لفترة من الزمن يحس (بالدونية) (وانه أقل من الاخرين) وان عليه أن يبذل جهدا مضاعفا ليغالب خوفه ...

وهذه مسألة نفسية عضوية سوف أناقشها فيما بعد .

الأرق : Insomnia

الأرق معناه ــ عدم الارتياح أثناء النوم ــ أو عدم القدرة على النوم مطلقا وحتى لا نذهب بعيدا فسنحاول تعريف الأرق بشكل أكثر دقة .

ما هى اعراض الحالات الغالبة من الأرق ؟

تذهب الى فراشك ، تمنى نفسك بليلة هادئة ونوم عميق — تغمض عينيك ، تنتظر ، ويبدأ مخك فى العمل وترتاد مخيلتك شتى الصور ،الافكار الأحاسيس ، وتقتحم الخيالات رأسك •• تغمض عينيك مرة أخرى تحاول النوم بطريقة عد الأرقام •• ولكن بلا جدوى ! مخك يرفض الراحة •• تتتابع أحداث اليوم •• القلق •• الشواغل المختلفة تدور وتلف داخل عقلك وأبدا لا تستطيع ايقاف عملية التفكير • بالطبع فان النوم سوف يناوشك فى معظم الاحوال •• بعد مدة طويلة •• ولكن فى ١٠٪ من الحالات —تنهض من نومك مرة أخرى •• وفى الصباح تبدو مرهقا •• مثلما كنت ذاهبا الى فراشك فى الليلة الماضية •• بل أكثر •

لقد تكلمت بما فيه الكفاية عن التهيج المصاحب للارهاق والذى يحدث غالبا فى المساء •• ومن السهل أن نعرف لماذا لا نستطيع الحصول على قسط من النوم اللازم ، وسوف أناقش موضوع التهيج تفصيليا فيما بعد ••

ومن الممكن أيضا أن يكون النوم ثقيلا جدا ، وعميقا جدا ، ولهذا يبدو أن الانسان أحيانا يعتبر النوم وسيلة للهروب (بالطبع ليس هذا فى كل الحالات) بل انه يجد فى النوم الملاذ والملجأ ليهرب من التعاسة التى تلاحقه، والقلق الذى يعتريه والخوف •• والمتاعب •••• ألخ ••

هذا النزوح والهروب الى النوم يولد فى معظم الحالات :

الاكتئاب بصوره المختلفة •

الفصل الثالث :

أهم الاعراض العصبية الشائعة :

الوهن : Asthenia

أو فقدان الطاقة .. أو القوة .

نوع من الضعف العام . انحسار للحيوية ، والقدرة على التفكير وفقدان الجهد أو الطاقة يعد عرضا لقصور عصبى وفى نفس الحين يعد تحذيرا مهما . رغم أنه فى البداية لا يعتبر أمرا خطيرا .

الوهن ضوء أحمر .. عندما يلوح يجب أن تتوقف أو تغير اتجاهك واذا أحسست أنك لا تملك نفس القوة السابقة فيجب أن تقنع نفسك فورا بأن هذا محض خيال .

والوهن لا يعنى أن الجهد المدخر قد استهلك أو نفد . ان الاحساس بالضعف يجعلك توقف تسرب طاقتك وجهدك وعليه فان الوهن يقابل الارهاق الذى يجبرنا بالتالى على التوقف واستعادة العزم .

ما هى آثار الوهن ؟

عديدة .. وتختلف من شخص لآخر ، وقد تحدث ردود فعل جسمانية وذهنية غريبة ..

لكن الملحوظ بشكل عام الاعراض التالية :

الانطواء ــ الانامالية ــ وهن العزيمة وتفتتها ــ ضعف الانتباه ــ قلة القدرة على التركيز ــ الانفعال الزائد ــ الاحساس الزائد بالتعب ،

ولكن لا يمكن لأى عرض من تلك الاعراض أن يمنـــع المرء من بنـــاء ذاته وسوف نرى كيف يكون ذلك •

الضـــعف الذهنى : Psycho - Asthenia

الوهن الذهنى نوع من أنواع (العصاب) مبدئيا ويعد ضعفا متعلقا بالافكار والخيالات •

ان الواهن ذهنيا يقع ضـــحية هواجس غير مألوفة ، متنـــافرة ، أو لا معقولة •• ولا يستطيع ابعادها عن ذهنه •• وهنا يصير الوهن النفسى نوعا من الاكتئـــاب ••

الاعراض الشائعة للضعف الذهنى :

(١) الاحساس بصعوبة القيـــام باى عمـــل :

هنا يحس المريض بعدم النفع ــ بعدم القـــدرة على اتخـــاذ أى قرار وتبدأ الشـــكوك وعلامات القصـــور الذهنى تظهر •

(٢) السرحان (التـــوهان) :

عرض شائع وفيه تبـــدأ سلســـلة من الضـــجر والقلق والوســـاوس والمخـــاوف والهـــواجس •

(٣) الافكار الســـــوداوية :

مثلا الاحساس بأن العالم الخارجى عالم غريب تماما ، لدرجة أن يحس الشخص نفسه بالغربة عن ذاته (يحس بأن يديه أو أى جزء من جسده ليست هى يديه ــ ليست جزءا من جسده ليست جزءا منه) ويبـــدأ نوع من القصور الذهنى : بطء التفكير ويجد المريض مشقة بالغة فى تمحيص الافكار ولهذا السبب فان الوساوس والافكار ــ الطفيلية ــ تبدأ فى الظهـــور •

(٤) الاكتئـــــاب الدائم :

يحس المريض بنوع غريب من الحزن لعدم قدرته على أى فعل •ويبدأ

يعانى من النقص (وأن الآخرين سوف ينفضون من حوله) ثم يبدأ عرض واضح وشهير جدا ومنتشر ألاوهو الوسواس والريبة والتشكك بشكل متطرف ــ مثلا فان الشخص يذهب مرة تلو الاخرى للتأكد من أنه قد أغلق صنبور الماء أو البوتاجاز ــ وسوف يدير المفتاح عشر مرات كيما يتأكد من أنه قد أغلق الباب فعلا ... ألخ .

رغم أنه متأكد فعلا أنه قد أغلقه .. ولكن وساوسه هنا أكبر من تأكده وقدرته وهذا الصراع بين طاقاته يتسبب فى ارهاق اضافى ومعاناة دائمة .

النهك العصبى : Neurasthenia

(النوراستانيا)

هذا المرض الذى يصادفنا كثيرا هذه الايام وهو نوع من الاكتئاب العام يسود الجهاز العصبى يصاحبه فقدان عام للقوة وتصبح القشرة المخية غير قادرة على العمل .

اهم الاعراض :

متناقض ــ غير منطقى ــ متردد ــ متقلب الاهواء ــ سلوكه يتغير من لحظة الى أخرى ــ (يبدو منشرحا جدا وبعد خمس دقائق يصيبه اكتئاب حاد) وهذه الاعراض المتناقضة توضح لنا كيف أن اشارات الاعصاب غير منظمة وغير منتظمة .

النهك العصبى فى حقيقته هو (مرض الطاقة) وان المريض المصاب به دوما متعب ، مرهق ، يعتريه عقم وجدانى وفكرى بجانب ارهاق جسدى . المخ والعضلات لا تعمل بشكل سليم . يصاحب هذا تهيج زائد الى حد (أنه يتخانق مع ذباب وجهه) ومن ثم فان كل الاخرين حوله يعتبرونه انسانا لامعقولا ..حيث أن هناك شعورا دائما باطلاق اصطلاح (اللامعقولية) على ما لا نستطيع فهمه ... وأمام كل هذا فان الشخص المريض بالنهك العصبى يعانى من الوحدة والغربة والوحشة .. والتى تمثل اشارة انذار خطرة .

القلــق : Anxiety

عرض مشترك فى كل الاضطرابات العصبية ، وهنا نواجهنا صــعوبة كبيرة فى تحديد ذلك الخيط الرفيع بين القلق الطبيعى وبين القلق المرضى •

نحن دوما ما نقلق ــ وهذا أمر طبيعى وايجابى والقلق العادى يحفز على التقدم •• ومواجهة الحياة ــ أما القلق المرضى فيجبرك على الهروب من الحقيقة والسقوط فى هوة المرض الحقيقى (العصاب ــ الكبت •• ألخ) وهذه الامراض فعلا تشكل نوعا من حماية المريض من القلق (وســوف أتولى شرح هذه النقطة فيما بعد) ان أى أعراض جسمانية أو نفســية تعد (صمام أمان) ازاء التوتر الناجم عن الصراعات الداخلية •

صــور القلق المرضى

وأنا أعتقد شخصيا أن هذه الاعراض تعترى كلا منا بشكل أو بآخر•

الانقبـــاض :

خاصة فى منطقة القلب واحساس بعدم انتظام ضربات القلب أو أننــا غير قادرين على التنفس بشــكل طبيعى •

يسود هذا الاحساس الجهاز الهضمى فيشكو المريض من شىء يجثم فوق صدره وفى قلبه •• وانه يتنفس بالكاد•• بل وان معدته معقودة برباط غريب •• الخ •

متى يزيد القلق ؟

أحيانا يصل القلق الى حد لا يطاق • وتبدأ بعض الاعراض الجسمانية (ارتعاشــات شــديدة ــ شحوب ــ عرق ــ تشنجات معدية ــ احساس بالاختناق ــ آلام شديدة بالساقين ــ آلام بالصدر •• ألخ ••)

وحينما يصل القلق الى ذروته المرضية تبدأ المخاوف والوساوس •

الوســـوسة : Obsession

الوسوسة تعنى أن هناك فكرة ما تسيطر وتهيمن على كيان الشخص

المريض ومهما كانت عزيمته قوية فانه من المستحيل أن يتخلص من استعباد هذه الوساوس لنفســه •

ان الوسواس يطرق تفكيره بشكل مستمر ودائم ومؤلم انها تبــدو (كطفيل) فى المخ •• مسمار دق داخل شخصية الانسان والوسوسة تؤدى الى القلق الذى يزيد من الوسوسة وهكذا •• وسقط الانســان فى دوامة فظيعة بأعراض جثمانية وذهنية تزداد بمرور الايام •

شــكل الوســـاوس :

بشكل متقطع وفى نوبات حادة عن طريق كلمة أو فكرة أو احساس •

مقــاومة الوســاوس :

نضال مرير يقوده المريض بالوسوسة ضدها • قتال بين قوة الارادة ولين الوساوس• والوساوس تشكل طفيلا خارجيا قويا ليس من الســهل طرده •وعندئذ يستحيل المريض الى انسانمنعدم الطاقة ــ تائه ــ محطم• منهزم ، فهو لم يستطع التغلب على تلك الافكار التى استعبدته •

والوساوس متعددة كشعر الرأس ، ومتعلقة بجذور أمراض العصاب القلق الارهاصاتالدينية ــ المشكلات العائلية ــ والجنسية ــ المرض ــ الحق ــ العدالة ــ الصحة العامة ــ المسئوليات •• ألخ •

السـببية امام اللاسـببية : Reason opposed to unreason

المريض بالوسوسة يعرف جيدا أن (الوسوسة) أمر غير طبيعى • • وهمى لا أساس له فى المنطق أو فى العلم • ولكن ماذا سـيفعل ؟ بالطبع سوف ينــاقش هذا بينه وبين ذاته • وسوف يمعن النظر فى الارض التى تقف عليها هذه الوساوس •

على سبيل المثال ــ الشخص المصاب بوسوسة تجاه العدوى بالجراثيم يعلم (بالمنطق) أن مسألة غســل يديه ووجهه آلاف المرات خرافة ــ و ان اغلاق الابواب بحكمة وتشغيل أجهزة التعقيم عدة مرات فى النهار انما هى أوهام مبالغ فيها •

هو يدرك تماما أبعاد هذا المنطق .. لكنه فى نهـاية الامر يسـتمر فى القيام بتلك الافعال ساعة تلو الاخرى.. ويوما بعد الآخر .. وبمشقة بالغة يحاول أن يبدأ فى الانشغال بشىء آخر غير تلك الوساوس القهرية ثم يبدأ فى مناقشة نفسه مناقشة عنيفة محاولا اثبات أن وسوسة الخوف من الجراثيم لا أساس لها من الصحة . ولكن كلما احتـدت المناقشـة وازداد الصراع واشتد كلما تكاثرت الوساوس لهذا فان المريض يجب أن يقنع نفسـه بأن ذلك الوسواس مجرد عرض زائل من أعراض القلق وان هذا القلق سـببه (شىء ما) وهذا الشىء المجهول يجب أن نعـرفه وهو غالبـا ما يتسبب فى صراع داخلى ناتج عن توتر وتعقيد .. ألخ .

مرة أخـرى فانه من الضرورى فحص العقـل البـاطن (أنظر الجزء الخاص بالطب النفسى عضـوى) .

الهلع المرضى :Phobias

(الرهاب ـ الفـوبيا)

الهلع المرضى نوع من الوسـاوس .

نوع من الشعور العميق بالقلق نتيجة موقف معين وينقسم الى :

(١) الخوف من الارض الخـلاء
(الرهاب الفضـائى (Agoraphobia))

(٢) الخـوف من الاغمـاء .

(٣) الخوف من الاماكن المغلقة أو الضـيقة
(رهاب الاحتجـاز (Claustrophobia))

(٤) الخوف من الخجـل .

(١) الرهـاب الفضـائى Agoraphobia

ينتاب المريض نوع من الذعر اذا وجب عليه عبور أرض خلاء (الطرق المتسعة ـ الميادين العامة ـ الملاعب المفتوحة .. ألخ) ويقل الخوف اذاكان

الطريق رمليا أو داكنا أو اذا كان الطريق أقل انفتاحا (سوق بسقف مثلا) ويكون الذعر مصحوبا بعرق غزير وارتعاشـات بالاطراف ويحس المريض (بأنه قد فقد رأسه) وغالبا ما يؤدى هذا الذعر الى الاندفاع نحو أمكنـة مغلقة (دار عرض ــ ناد ــ مقهى ــ ••• الخ) •

وذلك العرض يعد نوعا من الوسواس الخانق المرهق يبدأ المصاب به بشحذ همته وعزمه لمجابهة هذا الذعر المتولد وكم هو صعب جدا أن تتخيل مقدار الشجاعة اللازمة لعبور ميدان عام لشخص مريض بالرهاب الفضائى•

وفوق كل هذا فان الاحساس بالعزلة الذهنية يكون أمرا بشعا ••• لهذا فان عددا قليلا بل نادرا من المرضى يستطيعون فهم وتشخيص هـذا النوع من العجز •

(٢) الخـوف من الاغمـاء Fear of fainting

الخوف دائما يكون اما من الارض الخـلاء أو من الاماكن المغلقـة (الرهاب الفضائى) ، (ورهاب الاحتجاز) هذه المخاوف تزيد من حـدة القلق والرعب والانفعال يؤدى الى نوع من (اضطراب الرؤية) و (الاحساس بالدوخة) ويحس الشخص أنه سوف (يسقط مريضا) ثم يغشى عليه •

ولكن هل فى الحقيقة يغمى عليـه ؟

لا •• ••

المريض هنا لا يغمى عليه فعليا مهما كان مقدار الرعب والهلع الذى يتملكه وفى نفس الحين فان هذا لا يقلل من تلك المخاوف وعليـه فانه من الهام جدا تقصى الاسباب الجسمانية والذهنية الكامنة وراء هـذا الرعب حينما نستدعى الطبيب (لارهاق عصبى ــ لاضطرابات هضمية ــأو لقصور فى الكبد •• •• ألخ)

أو بعـ لاج نفسى لمسـببات الصراع الداخلى الذى ينتج عنـه القلق الرئيسى •

(٣) الخوف من الاماكن المغلقة او الضيقة

(رهاب الاحتجـاز) Claustrophobia

وفيه يتولد نفس مقدار الرعب والفزع مثيله فى (الرهاب الفضائى) والقلق يبدو فى أجل صوره حينما نلقى بالشخص فى قلب دار عرض مثلا ــ مصعد ــ حافلة .. الخ ويستولى الرعب عليه فى أى لحظـة حين يحـاول (الخـروج) .

ونجد أن هذا الشخص يجلس دائما فى الصفوف الخلفية فى المسرح أو دار الخيالة قرب باب الخروج بقدر الامكان وهذا حتى يتمكن من الهرب سريعا لدى أول بادرة للخوف والذعر ــ أما اذا ركب الشخص حافلة فان المسـافة بين محطتين كافية لتوليـد قدر كبير وفظيع من الذعر . وهنا فان كثيرين منهم يفضلون المشى لمسافات طويلة عن السقوط فى هاوية المخاوف.

ومرة أخرى فان الاسباب النفسية والجسـمانية يجب أن تتقصـاها ونوليها اهتماما كبيرا .

(٤) الخـوف من الخجـل Fear of blushing

هذه الظاهرة منتشرة جدا كعرض للحساسية الزائدة أو للجبن ــ وحين ندرك أن الجبن هو موقف ناتج عن اضطراب شديد فانه يكون من الواضح أن هذه الظاهرة تستحق تقصيا دقيقا للوصول الى السبب أو للمسببات .

الاكتئـــاب العصـــبى

Nervous depression

الاكتئاب العصبى ــ اصطلاح واسع المعنى .

مبدئيا هو يعنى : ــ انخفاض الجهـد .

أو ــ انخفاض وضعف الحيوية الذهنيـة والعصـبية

وعليه فان الاكتئاب اصطلاح عام يستخدم لتغطية حالات مختلفة شرحتهـا سالفا (النهك العصبى ــ النهك الذهنى ــ الوساوس ــ المخاوف..الخ). لكن اذا كان الاكتئاب اصطلاحا عاما فان أعراضه العديدة تختلف كثيرا .

أسباب الاكتئاب قد تكون نفسية أو جسدية وآثاره تبدو فى اضطرابات تؤثر على العقل والجسد معا . عموما فان الاكتئاب العصبى سيأتى بحثه فى ميدان « الطب النفسى عضوى » .

كيف نشخص حالة اكتئاب ؟

ان الحالة تبدو واضحة ـ فيصاحب الاكتئاب دائما احساس وهمى بالتعب والانهاك والزهد فى الحياة ـ الكسل ـ الارق ...

وهكذا تبدأ كل الاعراض فى الظهور تباعا .

ـ عدم القدرة على التركيز

ـ عدم القدرة على الانتباه

ـ الهلوسة ـ انخفاض الروح المعنوية .. ألخ

ولقد قلت أن المكتئب يكون ساكنا كسولا زاهدا لكن أحيانا يكون متهيجا (وسوف نشرح ذلك فيما بعد) .

اود ان افعل .. لكنى لا استطيع ؟

العزيمة نتيجة طبيعية تلقائية لحيوية المخ والجسد ومن الممكن أن نشبه الانسان بالسيارة ـ سواء فى حالتها السيئة أو الجيدة، السيارة تسير (مع الفرض أن كل أجزائها سليمة) وعلى الانسان أن يعمل وأن يستغل تصميمه وعزيمته فى حالة أن كل وظائفه تعمل باتنظام .

فى حالة الاكتئاب العصبى يبدو الانسان فى ورطة .

فانه يود أن يفعل شيئا ما وهو محاصر بمتطلبات الحياة اليومية ، وعلى الرغم من مسئولياته والتزاماته فهو غير قادر على القيام بواجباته الضرورية.

انه لا يستطيع تحويل آماله ورغباته الى واقع

انه يرى امكانية كبيرة لتحقيق سلسلة من المشاريع لكنه فى نفس الوقت عاجز عن الاتيان بأحدها .

انه يود أن يقوم بكل مشروعاته دفعة واحدة ويود أن ينهيها كلهادفعة واحــدة .

وهنا تهن عزيمتــه فعــلا

لانها تتفتت وتنقسم ويصبح المرء عاجزا عن القيام بأى عمــل .

هل المكتئب لا يقوم بأى مجهــود ؟

على العكس .. ان المكتئب وسط كل الاحتمالات يقوم بمجهودات كثيرة ــ واذا بدت غير واضحة فانها أحيانا تأخذ شكلا بطوليا ــ فيبــدو المكتئب كالاعرج الذى يود تسلق جبال الهيمالايا .

أفعال كثيرة فى حياتنا اليومية تبدو سهلة للشخص العادى ...مثلا سهل جدا أن يركب أحدنا الحافلة ــ أن يعبر الطريق ــ أن يشترى ــ أن يعمل ..أن يأكل .. ألخ .. ولكن بالنسبة للمكتئب فان متطلبات الحياة اليومية تبدو له جبالا شوامخ . لماذا ؟ لانه ببساطة لا يمتلك القدرة الكافية للعمل .وعليه اذن أن يعتمد على القوة الباقية . والغريب اننا نصدق أن المكتئب (فاقد السيطرة على ذاته) .

ولسوف أؤكد وأكرر أن علينا أن نفكر فى موقف المــكتئب من حياته اليومية ــ أسرته ــ أصدقائه ــ زملائه .. انه يقع فريسة لنظام مبنى على العمل والتنافس والحيوية .. مبنى على المجهود والطاقة . اذن ماذا يفعل الشخص المكتئب ؟

انه يحاول أن يكون كأقرانه ويحاول تكييف نفسه مع المهام الملقاة على عاتقه . انه ينصت للاخرين وهم يخبرونه أنه اذا لم يشحذ همته فسوف لا يخرج عن اكتئابه ــ لذا فانه يضغط على المخزون الباقى من طاقته ، ويبدأ اكتئابه فى التزايد ويحس أنه محاصر: بالمجتمع.. بمن حوله .. بكل شيء.. ويشعر باحساس خفى مسبق بأنه سيساء الفهم

(حينمــا يعــرف الاخــرون خولى اننى ماض فى طريق ما .. فانهم سيفهمون ــ وسيستوقفوننى ناصحين اياى بعمل أشــياء تبدو مستحيلة)

هذه هى كلمات الشخص المكتئب !! هل هو على حق !
نعم انه على حق تماما ؟

(اذا كنت غنيا فانك بالطبع سوف لا تستدرج شخصا مفلسا الى مطعم فاخر كى يدفع لك فاتورة الحساب) .

ملخص للاكتئاب العصبى :

كما ذكرت سابقا فان (الاكتئاب العصبى) اصطلاح عام . و (حالة الاكتئاب) كثيرا ما تستخدم كاصطلاح بديل وهناك أشكال مختلفة لحالة الاكتئاب . فهى قد تأخذ شكل الاضطراب الذهنى أو الجسدى — ويعد القلق والضيق النفسى أعراضا عامة لحالة الاكتئاب .

المنخوليا Melancholy

الكآبة — النزوع الى الحزن — الانقباض وهذه ظاهرة متفشية فى معظم حالات الاكتئاب خصوصا لدى النساء وتظهر فى شكل اضطرابات كثيرة (الارهاق — الحزن — الهمد الجسمانى — أضغاث الاحلام)

الاحباط

عرض آخر من أعراض الاكتئاب يحس فيه المريض بوهن العزيمة وأنه لا يكاد حتى يساعد نفسه — عزيمته مفقودة تماما — صوته واهن ويبدو غير قادر على التعبير عن ذاته .

بالطبع اذا كانت هناك مشاكل حادة فلسوف تعلن عن نفسها بوضوح بدءا من كل احساسات الدونية — الى عقدة الذنب — المشاكل الجنسية — الارق — الوساوس — الهلوسة ... الخ . ولكن الاكتئاب لا يظهر بحالة معينة ولكن العكس هو الذى سيبدو بصورة متباينة فى شكل التهيج والاثارة .

الاهتياج Agitation

لقد سبق أن ناقشت هذه الحالة
وانها لواحدة من أكبر أعراض الارهاق .

- تؤدى الظروف الى ردود فعل متباينة ، مبالغ فيها ولا محسوسة
- تحكم الشخصية نبضات معينة وسوف لا يستطيع التحكم فيها ويعبر عنها بشكل فجائى وتحدث حين يفقد الانسان ضبط النفس .
- لا يذوق طعم الراحة ـ لايستطيع الاسترخاء ، ولا حتى الجلوس على كرسى ليستريح دقائق .. الخ .
- وحتى نفهم التهيج صحيحا يجب أن نعرف وظيفة الجهاز العصبى .

ما هو الجهاز العصبى ؟

انه نوع من (السلطة) يعطى الأمر بالنشاط أو بالخمول تبعا لظروف اللحظة الراهنـــة .

اذا كان الانسان مرهقا فان السلطة تصــبح بلا فائدة حيث أن جميع أفراد هذه السلطة مطعونون بخنجر دام ألا وهو (الاجهاد) .

بعبارة أخرى (اضطراب السلطات) .

أو بمثال محطة سكك حديدية كبرى . ملاحظ الاشارة فيها نائم فى كابينته وبالتالى فان كل الأمور تصبح (ملخبطة) .

امـــــــا :

- احبـــاط ثم اكتئـــاب .

أو - تهيج أكثر .

(التهيج) وفى هذه الحالة تتخذ المراكز العصبية ردود فعل حادة .

فقهر (الاحباط) يؤدى الى (البطلان)

الوظـــــــائف :

لقد ذكرت فى البداية ان الشخص المتهيج يصير غير قادر على التحكم فى الاشارات الآتية اليه ، فيندفع الى أعمال غريبـــة .. حتى لو كان ذلك ببطء فهو يبدو عدوانيا حتى لو لم يهاجمه أحد .. وهكذا ..

هل يخدعنا التهيج ؟

ان المتهيج سوف يتصرف بشكل ثائر ــ سوف يندفع الى عمل وآخر ولن يتوقف أو سوف يقوم بمجهودات خارقة ويصبح أسير مجموعة عديدة من الأعمال التى تجعل من أى شخص عاجزا حتى عن أن (يلتقط أنفاسه) ودائما هنـــاك كلمة ــ (لــكن) ــ

اذا اندفع الشخص المتهيج وتحدث كعشرة رجال مرة واحدة ، وعمل مئات المرات بشكل خرافى دون راحة ، بالطبع سوف يتخيل أن لديه طاقــة عظيمة . وهذا الانطباع سوف يتلقاه الآخرون وهو أيضا سيصدقه ــ حتى لا يتوقف معتقدا أنه أشد وأصلب وأكثر قوة .

مهمـــا يكـــن :

ــ اذا عمل بشكل خرافى فذلك لأن جهازه مكتئب . وان وهنــه العصبى قد أحدث حيوية غير طبيعية ، وغير مألوفة .

ــ اذا لم يذق طعم الراحة فهذا لأنه لايستطيع ، ان اثارته العصبية قوية لدرجة لا تجعله يرتاح .

لذا فان الاكتئاب العصبى يولد :

ــ حالات خامدة : قمــة الاحبــاط ــ يبدأ المرء بعمل ويتحرك بمنتهى البطء والخمول .

ــ حالات متهيجة : يصبح الشخص حيويا بشكل غير عادى ــ منــدفع (بالضبط مثل التصوير السريع فى السينما) .

العصـــــــاب : Neurosis

هذا هو فى الحقيقة ما بدأت به كتابى ..

واذا كنت قد ذكرت العصاب الآن فقط فلأنى أردت أن أضع الأشياء فى مكانها الصحيح .

وسوف أضع نتيجة لمــا ناقشناه سابقا .

اننا نتعرض هنا لأعراض الاضطراب العصبى لأن اصطلاح (الاكتئاب العصبى) اصطلاح عام كما ذكرت سابقا • ونفس الأمر ينطبق على اصطلاح (العصاب) •

وسوف أعطى مثالا ولكن على شرط ألا نعممه :

مثلا : حالة مريض بالربو Asthma وكلنا نعلم ان هذا المرض منتشر هذه الأيام (ان المريض بالربو) (لديه حساسية) لروائح معينة ومواد معينة •• الخ •

ودعنا نقول ــ ان مريض الربو مصاب بحساسية من شعر القطط وانه يعانى صعوبة شديدة فى التنفس ويبدأ فى الكحة • يحمر وجهه ويتغضن ــ يختنق •• الخ •

وهذه هى أعراض الأزمة الربوية الصدرية فى أشد حالاتها •

دعنا نقول ان هذا الشخص دخل الى مكان به قطة وأصيب بنوبة ربو • بل سنتخيل أن بعض الناس تعمدوا وضع قطة على الكرسى الذى سيجلس عليه مريض الربو • سوف يرى القطة • وفى الحال سوف تنتابه أزمة ربو حادة •

وفى الحال سوف يضحك الآخرون وعندئذ تتكشف اللعبة ويكتشف المريض أنه قد خدع وانه ليست هناك مسببات لتلك الأزمة الربوية أكثر مما عداه من المرضى الآخرين •

فهل المرضى الآخرون على حق ؟

لا •• •• !

ان مريض الربو لايمكن أن يخدع اذا كان حقيقة يعانى من الربو •

حقا ان (الحساسية) غير موجودة ولذا يجب أن نستخلص ان الربو له سبب عصبى ، نعم انه حالة من العصاب •

ماذا نعنى بالعصاب ؟

انه مرض بدون خلل عضوى أو تشريحى •

انه اضطراب عصبى وظيفى •

ولذا فان هناك أمراض قلب عصابية (أى أمراض قلب بدون وجود قصــور عضوى بالقلب) •

وأمراض هضم عصابية : فيعانى المريض من (التهاب قولونى واسهال مستمر •• الخ) •

وأمراض جلدية عصابية : (أكزيما ، صدفية •• الخ) •

وفى الحقيقة فان كافة أعضاء الجسم من الممكن أن تتأثر بالعصاب ، بيد أنها من الناحية العضوية والتشريحية سليمة تماما وهــذا يدعونى الى العودة الى ذلك الفرع الهام جدا من الطب والذى ذكرته ســالفا ألا وهو الطب النفسى العضوى • Psychosomatic medicine

والعصاب له أعراض جسمانية أو ذهنية •

وأحيانا يمر المريض من العرض الجسمانى الى العرض الذهنى ويظل يدور فى دائرة لا تنتهى •

على أية حال فهناك آلاف الأعراض للعصــاب والتى تتفــاوت مابين المعتــدلة والحـــادة •

((الفصـــل الرابع))

ألــد أعـــداء الأعصـــاب

سوف أبحث فى هذا الفصل الجذور العميقة لعلل الأعصـــاب سواء كانت اكتئابا أو تهيجا أو عصابا .. الخ .

ولسوف استعرض مباشرة شكل الحيـــاة العصرية من الصـــخب والضوضاء والأنباء والتقلبات السياسية .

وكلنا يدرى نوعية هؤلاء الذين يلتهمون طعامهم وهم يتابعون الشاشة الصغيرة مشتركين فى أكثر من مناقشة .

اننى أكاد أجزم ان هــذا النمط من النـــاس لو كان يملك قدرا من التوازن النفسى لقام الى التليفزيون ليغلقه حتى يتناول طعامه فى هدوء .ان مثل هذا التصرف يعد شكلا واقيا من أشكال (الدواء) المضاد لذلك النوع المتحصن من الجراثيم .

الضوضاء .. تحوطنا جميعا .. ولها مايمنعها مثل النزوح الى الريف.

ومن رايى أن الحياة العصرية تعـد سببا هاما من اسباب الاضطرابات العصبية ، لـكنه ــ على اية حال ــ سبب ثانوى فقط .

الحياة العصرية شيء . واستغلالها بشكل جيـد شيء آخر ــ فمن الممكن أن يكون التليفزيون (على سبيل المثال) مدعاة اســترخاء رائعــة وتسلية ممتازة ، ولـــكن من الواجب منعه من أن يصبح مثار ازعاج .

ان الحياة العصرية تغنينا بفرص خيالية يجب أن نستخدمها ببساطـة وبحس يتناسب مع الفطرة السليمة .

وسوف أناقش كل الأسباب الثانوية فيما بعد ، ولكن فى هذا الفصل سوف أركز على الأسباب الرئيسية للقصور العصبى .

ولنعلم أن العدو قابع داخل أنفسنا وليس خارجها .

الانفعـــــــال :

كما ذكرت سابقا ، فان الانفعال عامل مشترك فى حياتنـا اليومية انه الجذر الرئيسى لكل أحاسيس السعادة والألم والمرح .. الخ ، ومن ثم فانه يتعين علينا تحديد الخط الفاصل وأن نقرر النقطة التى يتحول فيها الانفعال عن مساره الطبيعى .

تعـريف الانفعـــــال :

رد فعل عضوى لأى موقف يعترينا ومن الممكن أن يحدث اضــطرابا جسديا ، فنحن قـد نتخذ رد فعل حاد تجاه موقف سعيد جدا (السعادة المفرطة من الممكن أن تقتل) ، فتؤدى الى موقف شديد القتامة .

وهناك شواهد كثيرة لحوادث معينة فى حياتنـا ، ونحن نعلم ان أى حادثة تؤدى الى (نوع من الضــغط) الذى هو فى حقيقتــه رد فعل حاد ذهنيـا وبدنيـا .

آثار الانفعـــــال :

أعتقد أن كلا منا قد غضب وقتـا ما .. فماذا حدث ، ربما سمحت لغضبك أن ينفجر فأفسحت بذلك طريقا لتفريغ الشحنات بشكل جزئى أو كلى خارج نطاق ارادتك .. لقد صرخت ولعنت واهنت .. وبعــد فترة وجيزة سوف تدرى ماذا فعلت بالضبط..وبعد فترة أخرى ستأخذ لغضبك تصريفا آخر .. عن طريق كبته ــ وكلنا يدرك كم هو شىء قاس صعب أن تكبت غضبك (ان ذلك سوف يصيبك بالشحوب ، الارتعاش ، الاحساس بالاغماء ــ وتظل تغلى كالمرجل وتفور كموج البحر) .

وعندما نتحدث عن (الصدمة الانفعالية) نستطيع تشبيهها بسطح بحر من الممكن أن يثور ويفور فجأة بفعل هزة أرضية أو ماشابه ذلك .

ماهى نتـــائج انفعـــال بهذا الشكل ؟

- تتخذ الاشارات العصبية طريقا خاطئــا — كمجرى نهر كبير — أثنــاء جريانه يصـــطدم بسد أمامه — فيفيض على الضـــفتين ، ولأن اشارات الأعصاب تتخذ طريقا مغلوطا فانها تنتشر فى كل ناحية حتى تعم أجزاء الجسد كله ،وبالتالى فان المخ سيتأثر ، وكذلك العقل الواعى (بالقشرة المخية) سوف يتأثر بدرجة أكبر أو أقل •
- الغدد الكظرية (الجاركلوية) تفرز (الادرينـــالين) الذى يؤثر على الأوعية الدموية (تأثيرا قابضا) فيزيد انقباض العضـــلات ، ويسمح للدم بالاندفاع بقوة خلال الجهاز العضلى •• ومن ثم فانه أثناءالصدمة الانفعالية وكنتيجة لتدفق (الادرينالين) يتخيل الانسان انه قد امتلك قوة بدنية خارقة (ففى هذه الحالة المذعورة يحطم ما أمامه أو يندفع يعدو بعيدا عن مكان وقوع حادثة ما) •

على أية حال يجب أن نفهم (وهذا شىء ضرورى جدا) ان الجسد • يحاول بكل الطرق الممكنة أن يضع حدا لتلك المواقف اللامحتملة والتى اما تكون سعادة جمة أو تعاسة شديدة •

ولنضرب مثالا — وقوع حادث — ان الجسد ســوف يأخذ رد فعل (فى شكل هـــروب) أو (رد فعل عنيف) — ويحـــدث نوع من الصراع اللاارادى وهو ما يمكن التعبير عنه بالهروب للامام •

ردود افعــال اخرى للانفعـــــال :

أثبتت التجارب بلا ريب أن القلب أكثر المراكز العضـــوية حساسية تجاه الضـــغط الانفعـــالى •

وقد تحس آلاما بالقلب ، وبضرباته سريعـــة وغير عادية ، بخفقان ، وانقباضـــات شـــديدة •

الانفعالات الحادة قـــد تحدث سلسلة من الاضطرابات الهضمية : —

تشنجات ، اسهال ، امساك ، قىء ، زيادة فى حموضة المعدة •• الخ• وكذا فان الجلد أيضا قد يصاب بالاكزيما ، والارتكاريا •• الخ •

الانفعالات الحادة ليست مكمن الخطر الوحيد :

ولنضرب مثالا لرجل يعانى من احساس عميق (بالدونية) (انه أقل من الآخرين) وهو يعمل فى مكتب ، ومحاصر ليله ونهاره بتلك الاحساسات الدونية . واضح أنه خلال عام سوف يعانى من انفعالاته ، وطالما تملكته هذه المشاعر فانه سوف يبدو (غبيا كثير الخوف — دائما ما يسأل نفسه عما يفكر فيه الناس بشأنه — وماذا عن استجاباتهم الممكنة) ، وطالما أنه يعمل مع أناس آخرين فسوف يجد نفسه مجبرا على قهر خوفه وقلقه ، وضجره وكبت آلامه .. وخوفه يكبت انفعالاته المحفورة فى أعماق وجدانه . وعموما فانه طالما وجدت هذه الانفعالات فان الانسان سوف يتأثر بها ، وان هذه الآثار سوف تبقى (تحت السطح) وان الحدود الخارجية التى تحد الشخص من الممكن أن تزول للابد .

وهنا سوف نستعرض أهم أسباب الاضطرابات العصبية .

الصراع الداخلى :

خاصة ما يدور فى (العقل الباطن) وهو يعد السبب الرئيسى فى الاضطرابات السيكاوية ، والذين يعانون من عقد حادة يدركون هذا الأمر .

الكبت :

مسألة حيوية تتم فى اللاشعور .

تعريفه : الاصطلاح نفسه تعريف كاف .

من الممكن القول أن المكبوت (يدفع للخلف) شيئا ما .. لماذا ؟ حتى يحمى نفسه من شيء ما آخر يضجره ، واذا تعرضنا للانفعالات العميقة حين تنتقل الى العقل الواعى فانها تحدث خللا بالشخصية وتشوشها . وسوف نبحث بجدية عن وسائل منع هذا الانفعال من الوصول الى مرحلة الوعى — وهو أمر فى اجماله سهل جدا — فأعصابنا اللاشعورية تتحمل كل العبء . ولذلك آلاف الأمثلة .

مثلا — مراهق يحس بمشاعر كراهية عميقة تجاه أحد والديه — ولأن الأبوين يمثلان رمزا مقدسا أخلاقيا ، ومن ثم فالعرف والاخلاقيات العامة

تمنعه من ابداء مشاعره تلك ، لماذا لايستطيع التعبير عن مشاعره؟ ، ببساطة مرة أخرى لأن العرف المتبع يحول دون ذلك فالوالدان رمز مقدس محظور تجريحه أو ايذاؤه •

اذن فمن الواضح أن شعور العداء هذا فى حالة وصوله الى العقل الواعى للمراهق فانه سوف يحدث خللا ما بشخصيته وبصورة خطيرة •

ولأن الانسان جهاز يحاول دائما الحفاظ على توازن نفسه — فان الأمر حينئذ يتحول الى كبت ، فيحدث نوعا من التنافس المسوى •

وعلى أساس هذا المثال ، فلنتأمل معا كل الانفعالات الحادة التى تتحول الى نوع من الكبت : الغضب — العدوانية — البغضاء بل وأفكار سوداوية تجاه القريبين منا •• الخ •

ولقد ذكرت قبلا أن الكبت مسألة لاشعورية ، من الممكن أن تكون بكاملها لاشعورية ، ومن الممكن أن تبدو منها بعض الظواهر (عن طريق التحليل النفيس) وقد يظهر الانفعال من خلال العقل الواعى لجزء من الثانية ثم يكبت فى التو واللحظة ، وقد يقول رأى فى تلك الحالة الأخيرة ان الانسان لا يصير لديه وقت لادراك ما يحدث داخله •

ثم ماذا بعد ؟

عند قيام حدث ما ، فان انفعالا خانقا يحدث فى مناطق اللاشعور بالمخ • ويحاول هذا الانفعال الاتجاه الى العقل الواعى بالمخ (منطقة القشرة المخية) ولكن ثمة شىء يقطع الطريق أمام هذا وبشكل لاشعورى ومن ثم فان الشحنات العصبية تتحول الى اتجاه آخر ولا يحس الانسان بوجودها •• وتحول هذه الشحنات فى اتجاه الجهاز العصبى — السمبثاوى •

ولكن ماذا يحدث اذا استمر هذا ؟

اذا توالت تلك الشحنات فى الظهور يوما بعد يوم ، وتظل تكبت هكذا ، يحدث التوتر الداخلى ، ويختل الجهاز السمبثاوى ، وتتوالى التأثيرات بدءا بالقلق العميق ، ولا يعلم المصاب حقيقة ضجره وقلقه •

لذا فان الكبت يعد جذرا رئيسيا لمظم الاضطرابات العصبية ، وهذه

حقيقة على قدر كبير من الأهمية فى حالة الضعف أو الوهن العصبى ، وتتفاوت مابين الاضطراب العصبى المعقول الى ذاك الخطر جدا .

العقـــد النفسـية :

انـا نستخدم هـذا الاصـطلاح كثيرا هـذه الأيام لدرجـة أنه أصبح من الصعب تعريفه .

اذا استمعنا الى انسان ما فى الشارع فسوف تتخيل أنالبشر جميعهم (معقدون) من أى شىء ومن كل شىء .

فنجد أن فتاة ما (معقدة) لأن (فستانها ليس أنيقـا) وقد نجـد (موظفا معقدا من رئيسه لأنه يضطهده) فى الحقيقة ان مثل هذه الأمثلة هراء ، وليست عقدا ، لأن العقدة أمر خطير جدا ، وشديد جدا . ولسوف أحاول تعريفه . العقدة النفسية (ملخص الكل (Sum of Total)) كيف؟ لقد شرحت بعض أنواع الـكبت التى قد تصاب بها الشخصية على مدى سـنوات عدة . ونستطيع القول ان الـكبت يعـد نوعا من التـكوين اللاشعورى المصغر ــ واذا ظل الـكبت مستمرا لسنوات عديدة فان تراكم هـذه التكوينات المصـغرة يزيد ويكون نوعا من (الغلق) الداخلى أو (الانغلاق الداخلى) .

وهذه هى العقدة .

ولقد قلت ان الـكبت يظهر عنـد حدوث انفعـال أليم لايطاق عند وصوله الى مرحلة الوعى ، وهنـا نستطيع أن نفهم أنه يظل دائما فىالعقل البـاطن .. لمـاذا ؟ لأنه اذا طفا على سطح الشعور سيكون خطرا حقيقيا يتهـدد حيـاته .

وجهـات نظـر مضـادة :

اذا كانت (العقدة مسألةلاشعورية) فكيف يستطيع الذى يعانى منها أن يشكو بها ؟ سؤال وجيه ، والحقيقة أنه ليس هناك من يعلم أو يجهل هل هو معقد أم لا ؟

ولتضع هذه النقاط نصب عينيك :

(١) العقدة شعور قوى • مصحوبة بانفعالات أليمة •
(٢) العقدة شوكة سامة فى ظهر الشخصية •
(٣) الشوكة السامة فى العقل الباطن وبالطبع فهى شىء غير منظور •
(٤) على الرغم من أن المريض لايرى هذه الشوكة فانه يظل يحسها ببساطة لأنه يشكو •
(٥) هذه العقدة تولد أعراضا متفاوتة بشكل متباين وهو الجبن والقلق، والمخاوف ــ الوساوس •• الخ •
(٦) فوق ذلك علينا أن نتذكر أن العقدة شعور سلبى وعليه فانها تكون مضادة للشخصية الشعورية • وهذا التناقض يخلق نوعا من الخلل (لأن العدو لايزال مختبئا) •
(٧) طالما ان العقدة تولد نوعا من (الشخصية الطفيلية) ــ فاننا نستطيع بسهولة أن نفهم أن هذه العقدة قد تجبر الشخص على ارتكاب أفعال غريبة ــ وعلى أن يسلك طرقا فى التفكير خالية من المسئولية •• والموقف كله يتلخص فى (أنها أقوى منى •• ان هناك شيئا ما داخلى يضعفنى أريد ألا أفعل ماأقوم به، لكنى لااستطيع مساعدة نفسى •• هناك قوى داخلية تضطرنى الى ••) الخ •

كالاكتئاب •• فالعقدة سبب متكرر للتوتر العصبى •• لماذا ، ببساطة لأن شخصية الذى يعانى تظل تتمزق بشكل مستمر بين النزعات المتناقضة وهذا يؤدى الى الصراع الداخلى •

أيضا ــ العقدة تستهلك قدرا من طاقة الانسان ، ليس فقط بسبب طبيعة هذا الشعور ، ولكن أيضا بسبب التوتر المستمر للشخصية •

لهذا فاننا نظل سنين طويلة نفتش عن أسباب أمراضنا العضوية رغم أن السبب الحقيقى هو عقدة لا شعورية كامنة •• وتكون السر وراء معظم حالات الاكتئاب •

الاجهـــاد الشـــديد :

أ عند مناقشتى للانفعال ، وضحت الفارق بين الانفعال الحاد الفجائى

وبين الانفعال المزمن ، وقد شرحت الخط الفاصل بين هذين الشكلين للانفعال .

وأعتقد أنه يمكننا تقسيم الاجهاد الشديد بنفس النمط أى اجهاد شديد فجائى ــ واجهاد حاد مزمن .

الاجهاد الشديد المفاجىء :

أول ما يتبادر للذهن هنا هم الطلبة الذين يستذكرون ويرهقون أنفسهم بشكل متزايد .

هل هناك ما يعادل الاجهاد المتزايد ؟

الطلبة كنموذج بشرى يحوون طاقة هائلة عموما ــ فانالموقف يختلف من شخص لآخر ، بالذات من ناحية القدرات العلمية .

وهذا الأمر شخصى جدا يعتمد على الطالب نفسه ، وعلى البيئة . وهذه نقطة بالغة الأهمية كثيرا ما نغفلها .

الهدف من العام الدراسى بالجامعة أو المدرسة هو اجتياز امتحانات آخر السنة بنجاح .

وهذه الامتحانات أصبحت تعد نوعا من العمل البطولى ، عمل يعتمد على القدرة الذهنية فى الأساس . فالطالب الذى يجتاز امتحاناته أشبه بالبطل الرياضى المتحفز لكسب جميع جولاته . ولنؤكد على هذا التشبيه .. فالبطل الرياضى الذى يشترك فى الأوليمبياد بدون تدريب مثله مثل طلبة كثيرين . فى بداية العام الدراسى يتخيل الجميع بمنتهى البساطة ان الامتحان بعيد جدا .. وان هناك فسحة منالوقت ولا يستدعى الأمر أن يفكر فى الامتحان الآن ..وهكذا حتى تبقى أسابيع معدودات .. وتتعجل الاستذكار حتى نعوض ما فات .

وهنا يحدث الاجهاد المتزايد .

ورغم ان الاسس قد تبدو ضعيفة فان على الانسان ــ تحت اى ظرف ان يحاول بناء حياته الخاصة بشجاعة وقوة قدر الامكان .

وأنا على ثقة من أن الطالب الذى يدع مواده الدراسية تتراكم فانه يلوم نفسه فى ٧٥٪ من الحالات .

انعدام التنظيم + اللامبالاة = الفشل :

فلنتذكر ذلك التشبيه بين الرياضيين والطلبة ، ولنضع هذا المثـال فى ذاكرتنا . اللاعب الرياضى المدرب جيدا يحصل على ساعات من الاسترخاء والراحة يوميا . فلا نستطيع أن نتخيل عداء يظل يعدو بسرعة أكبر وأكبر لمدة ساعات دون أن يقع أو يسقط .

مثلا — قرر أحد الأشخاص أنه سيقرأ ، وسيذهب الى السينما ، والى حمام السباحة .. الخ .

وهكذا فانه نظم شكل ممارساته . ونفس الأمر ينطبق على الطالب .. تنظيم جيد وهادىء للمنهج الدراسى والاستذكار لابد وأن تتخلله فترات من الراحة محسوبة بدقة .. ففترات الراحة خلال النهار قد تكون سـاعة أو نصف ساعة ، ولـكن على الطالب المصمم على النجاح أن يدرب نفسه على الحصول على فترات راحة .

الأسابيع الأخيرة من الامتحانات :

حال وصول الطالب الى هذه الأسابيع الحرجة بعد عام دراسى منظم تمت فيـه المذاكرة بشكل هادىء ومستقر ، فان هذه الأسابيع الأخيرة لن تكون بذات أهمية .. ومهما يكن فاننا نجد أن بعض الآباء لايفهمون ان بامكان أبنـائهم غلق كتبهم الدراسية .. وأن يسترخوا .. هذا فى حالة انتظامهم منذ بداية العام الدراسى . وان مثل هذه الراحة تعد سلوكا طبيعيا صحيحا . اذا كان الطالب قد هضم مناهجه الدراسية فان الاسترخاء خلال الأسابيع الأخيرة سوف يجعل عقله البـاطن قادرا على هضم واسـتيعاب المواد الدراسية استعدادا للامتحان .. وان الطالب المنتظم المنظم منذ أول العام يستطيع فى تلك الأسابيع الأخيرة أن يسترخى ويستريح بدلا من أن يعمل ويرهق نفسه .

« العقــاقير المنبهــــة » ؟

موضوع على درجة كبيرة من الخطورة وسوف أناقشه فيما بعد .

الاجهـــاد الشــديد المزمن :

لقد ناقشنا فيما سبق ـ الانفعالات المزمنة ـ والأمر هنــا فى حالة الاجهاد المزمن يكاد يكون مطابقا .

متى يبــدا الاجهــاد :

طالما استهلكت طاقة أكثر من الاحتمال فان الاجهاد يحدث مهما كانت صــوره . تماما كالسيارة تجهد جدا عندما تعمل بطاقــة أكبر من جهــد موتورهــا .

والاجهاد المزمن هو فى الأساس اجهاد شــديد للانفعالات . ونوعية الاجهاد هى التى تحدد المهمة الأساسية له ألا وهى (استنزاف الطاقة) ويبدأ تكوين الانسان الداخلى يقاوم الاجهاد خطوة خطوة بشكل غير ظاهر .

ومن ثم فان هنــاك خطرا حقيقيا يتهدد العديد من البشر . كثيرون منا أجبروا على الوقوف ومجابهة مشاعر خوفهم ومشاعرهم العدوانيــة .. حقدهم .. قلقهم .. البغضاء ، الضغينة .. وكبت كل هــذا الــكم من الانفعالات الحادة (الكامنة داخل أغوار النفس) .. مما يؤدى فى النهاية الى انهيار تام .

ونحن نعلم جميعا أن الانفعال بكافة صوره يؤثر فى كيان الجسد كله بما فيــه المخ .. والمخ يحوى (القشرة المخية) مركز (العقل الواعى) . ومركز التصميم والعزيمة .. ومسألة ضــبط النفس تعتمد على (القشرة المخية) ومن ثم فان وظائف المخ تختل ، فيفقد الانسان قدرته على ضــبط النفس وبالتالى فان الانفعالات المــكبوتة تجد الفرصة متاحة لها لتتــأكد ويختل عمل القشرة المخية أكثر .. فيفقد الانسان قدرته على ضبط النفس بشكل كبير وهكذا .. وتستشرى فى كافة أجزاء الجسد كل الانفعــالات الــكامنة منتشرة على شكل موجات وموجات ويبــدأ الانســان الدوران فى حلقــة مفرغة لا تنتهى .

« الفصـــل الخـــامس »

درهـــم وقايـــــــة
خـــير من قنطـــار عـــلاج

ترى ما هى خطوات المنـــاقشة الآتيـــة ؟

الموضـــوع .. الاضطرابات العصبية .. والوقاية منها :

الاضطرابات العصبية متعددة ومتباينـــة ، وأنا أعتقد أن أيسر الطرق للمناقشة هى أن نطرقها كلها دفعة واحدة ، فنتحدث عن (العصبية) و (عن حالات الاكتئاب) بشكل عام . ولكن ترى هل من الممكن أن نأخذ كل شكل من أشـــكال القصـــور العصبى بالتتـــابع وتتولى شرحـــه وكيفية الوقاية منـــــه ؟

بالطبـــع لا ..

فالجهاز العصبى كل لا يتجزأ ، لذا وجبت علينا رؤيتـــه ككل وأن نرصد الطرق العـــامة والمعروفة ، وعلاجها والوقاية الممكنـــة التطبيق فى حيـــاتنا اليوميـــــة .

المعرفـــــــــة :

الفحص الـــدورى الشـــامل :

يجب على كل واحد منـــا أن يوالى فحص نفســـه نفسيا وعضويا كل فترة وبشكل دورى . أن يفحص قلبه وصدره .. يقيس ضغط الدم .. يحلل مكونات الدم والبول والبراز .. الخ . ولـــكن ترى هل هذا يؤدى الى هدف معين ؟ بالطبع نعم ..انه سيكشف عن عوارض مختفية اذا تطورت تكون لها نتائج خطيرة خاصة اذا كان المرء ذا وضع اجتماعى مسئول وعليه التزامات حياتية هامة .. وقـــد لايكون من ذوى الأملاك .. أو موظفـــا

حكوميا مسئولا .. لكنه فى الأساس مسئول عن نفسه وعن عائلته .. لذا فليس هناك من مبرر يمنعنا من الفحص الدورى الشامل .

حتى لا تبدو ساذجا ..

اننا غارقون فى خضم الحياة العصرية حتى آذاننا .. نلهث .. نهرول .. نجرى واذا اعتقدت أن الهرولة والسرعة الجنونية أمر لابد منه شىء .. وان تعتقد أنها أمر صحى وطبيعى فهذا شىء آخر .. ان هؤلاء المسرعين الزائدى النشاط هم فى حقيقة أمرهم مرضى دون أن يدركوا .. فى هذا العصر الحديث يجب أن نلاحظ تصرفاتنا بدقة وأن نفهم مكنونات شخصيتنا بحذر وأن ندرك ماهى حدودنا .. وما هى الأهمية الكبرى لمخزون الطاقة لدينا .. ومتى وأين يصير التعب ارهاقا .

ضع نفسك تحت المراقبة :

حالما وصلت لمرحلة (النرفزة) فستبدأ فى استنفاد طاقتك فى أفعال غير مجدية وتتحمل عبء أفعال لا طائل تحتها .

حين تعانى من (العصبية) فستأكل بسرعة ، وتهضم بشكل سيىء .. وتبدأ فى استعمال المنبهات لأنك تشكو من الخمول والاضطراب الداخلى ويتكرر الامساك الذى يؤدى الى صداع مستمر وأرق دائم . فهو يحدث نوعا من التسمم الداخلى من ناحية ومن ناحية يعوزك النوم (وعندما ينام الشخص العصبى فهذا لايعنى راحته ، هذا لأنه لا يلقى الراحة أو الاسترخاء أثناء نومه) .. وتبدأ الأعصاب تفقد فاعليتها فى ارسال الشحنات ويصبح من المستحيل الحفاظ على مواعيدك وتتحول الى شخص متهيج مثار مذعور يحاول بشتى السبل تعويض الوقت الضائع مما يؤدى بالتالى الى تهيج أكثر وتوتر أكبر .

ضبط النفس :

يجب أن تخطو الخطوة المناسبة فى الوقت المناسب وأن تحسب حساب عدم اندفاعك فى أى أمر بشكل ذكى واع محسوب . وعليك أن تعرف أن ضبط النفس مسألة لا تتأتى بين يوم وليلة .. لأن عدم التسرع والاندفاع

سوف يمنع عنك مغبة أشياء كثيرة .. لذا فان التدريب البطيء والمنظم أمر هـام وأسـاسى .

قـدرة الاحتمال تختلف باختلاف السن :

قدرة الاحتمال تختلف من شخص لآخر، وفقا لمزاجه الشخصى وكذلك وفقا لسنه .. ان مخزون الطاقة ليس هو ذاك الظاهر لنا فى أعمالنا اليومية، فهناك (أوقات حرجة وهامة ، تلعب دورا فى تطوير حياتنا وتكون مصحوبة بنقصـان فى الطـاقة) .

فـــترة النمـــو :

القوى الحيوية تمتص فى عملية البناء التكوينى .. وهذا يؤدى الى نقصان الطاقة .. وهذا يحدث الاجهاد .. لذا فان تلاميذ المدارس يشكون دائما من الاكتئاب والضعف العام .

فى سـن الخمسينـات :

سن حرجة ، كى يستطيع الشخص حفظ توازنه فان عليه أن يخفض من درجة نشاطه الحياتى ، مركزا طاقته بدلا من بعثرتها .

سـن اليـــأس :

غالبا ما يحدث بين سن ٤٥ ، ٥٥ سنة وتعد (السن الحرجة) ولا يجب أن نبالغ ، فمهما يكن فان هذه السن لاتحدث اكتئابا بالضرورة (هذا بالرغم من معاناة أشخاص عديدين بهذا) . فى الحقيقة ان ٩٩٪ من النساء يمرون بثلث السن دون حدوث متاعب .. ومن ناحية أخرى فان البعض يمر بفترات اكتئاب عميق ، أو تهيج مصاحب بأرق . ونستطيع القول بأن سن اليأس يزيد من الاضطرابات الموجودة أصلا وعلاج هذه الاعراض يتم من خلال الطب النفسى عضوى .

اذا انتاب أعصابك أى اضطراب فعليك بالآتى :

- اكبح جماح الاثارة والتهيج التى لاتكون فى حسبانك .
- تغلب على الاهمال والنسيان الناتجين عن أى اندفاع لحظى وتغلب على القلق الناجم عن الخوف الذى يعتريك فى فترات النهار .

التنظـــــــيم :

وأعنى تنظيم حياتنـــا كبشر . ويجب أن نقرر كل عمل قبل القيام به ونحدد فترةلانجازه ، ولايجب أن تلقى على كاهلك بمهام عدة فى وقت واحد ويجب أن تنجز العمل الذى بين يديك قبل البدء فى عمل آخر .

وهذا سوف يعينك على قطع خط الرجعة على تهورك واستنفاد طاقتك وما قد يتسبب عن ذلك من قلق .

يجب ان يتـذكر المتهورون ذلك :

على الشخص المتهور أن ينظم حياته بمواعيد محددة انه سوف يكره مثل هذه المواعيد وسوف يحاول تجنب الوفاء بها . لـــكن يجب أن يدرب نفسه ويعودها . وأن يجعل من نفسه السيد لكل أعماله ومواقفه وعليه أن يخطط وأن يطبق خطته ويعمل بها .

مرحـــلة ما قبــل التخطيط :

التخطيط كمرحلة من مراحل التقدم يعنى المحاولة بكل الطرق الممكنة لانهاء التهور واستنفاد الطاقة .

ونحن نعرف أناســا يخططون للاســبوع يوما بيوم وســاعة بساعة ويلتزمون بخطتهم . ولـــكن مثل هذا ينجح منذ المحاولة الأولى .. الشك كبير فى صحة هذا الأمر .. والتطور يكون دائما بادئا بمراحل بسيطةولكى نبدأ يجب أن نجدول مواعيدنا أو ساعات مخصصة لعمل محدد وذلك بالنسبة (للعصبيين) والسبب هو ذلك الذى ذكرناه سالفا ــ انهم يبدأون أعمالهم كلها مرة واحدة ، ثم يجدون أنفسهم كما كانوا قبلا .. بدأوا بجميع الأعمال ولم ينتهوا بأحدها والذى سيفعل ذلك بالطبع سوف يشعر بالارهاق والتعب أكثر مما لو سار على خطة لانهاء أعماله .

على أية حال . **فان التــدريب يجب أن يكون على أساس التخطيط لليوم التالى فى مساء هذا اليوم (أن يكون هنـــاك شكل محدد للعمل مع توفير اللوازم الضرورية . أناس كثيرون جدا يحسون بالميل الشديد لترك أعمالهم بعد بدئها .. هذا لأنهم لم يوفروا لأنفسهم احتياجات معينة .**

فى خلال ربع ساعة أو ساعة على الأكثر ــ أثناء التــدريب لاتسمح

لنفسك بالانشغال بأى شكل حتى فى صورة فتح نافذة أو سن قلمك الرصاص أو البحث عن كتاب ضائع .. الخ .

يجب أن تعد كل شيء قبل أن تبدأ .

ويجب أن تكون قادرا على البدء فورا ، وحالما قررت ذلك يجب أن تظل فى عملك حتى تنهيه . وقد يعتقد البعض ان هذه مسألة طفولية على العكس ، ان التهور وفقدان القدرة على التركيز هو ذاك الأمر الطفولى، السلوك الطبيعى أن تنجز مهامك التى قررتها والتى أوكلت اليك .

اذا قررت أن تنجز أكثر من عمل خلال يوم واحد يجب أن تضع فى اعتبارك وفى (خطتك) فترات الراحة التى يجب أن تتخلل أعمالك .

يجب أن تعمل بهدوء .. وبشكل منهجى .

يجب أن يتبع عملك ايقاعا محددا .

ان العمل الذهنى بشتى صوره ــ يجب أن يتوقف من حين لآخر ولو لدقائق .

ان أكثر البشر (عصبية) ليسوا بغير قادرين على أداء أعمالهم . لكن هم مخطئون فى طريقة عملهم .

الخوف .. القلق .. نفاد الصبر .. الخ هو الذى يلتهم طاقتك ويمنعك من بلوغ أهدافك .

اذا أحسست ــ للحظة ــ بقصور طاقتك تذكر أن الذكاء والتنظيم الجيد بامكانهما استعادة هذا القصور جيدا .

التدريب :

القصور العصبى بكافة أشكاله يولد عادات سيئة . لذا فان عليك أن تضرب بيد من حديد على كل السلوكيات الخاطئة وغير المسئولة الصادرة منك ، وبالطبع فان هذا لن يتم بين عشية وضحاها .. من البداية ستجد نفسك ساقطا فى هوة عادات بالية تجعل ذهنك شاردا فاقد القدرة على التركيز ولسوف تنسى أن تراقب نفسك على العموم لاتهن من عزيمتك ولا تثبط منهمتك ولاتفكر فى أنك عاجز عنتغيير كافة أحوالك . انهمتك وعزيمتك تستطيع شحذهما عن طريق التدريب المستمر والمتواصل . ان

العزم يجب أن يصير نوعا من التصرف التلقائى يؤهلك دون صعوبة لبلوغ هدفك النهائى .. ومن ثم فلدى مواجهتك لأية صعوبة فلا تحدث نفسك (بأنك لن تعمل) عليك أن تدرك أن أعداءك هم قصـور انتباهـك .. وهن عزيمتك .. وتهورك .

لا تشـرثر :

الانسان الواهن يحس بالتعب سريعا اذا تحدث وفوق ذلك فان الضعف يؤدى الى نوبات من الثرثرة المتزايدة والتى تؤدى بالتالى الى هبوط القوة العصـبية .

الهدوء والسكينة همـا القوة الهائلة لجهازك العصبى .

تحـدث بسرعة اقل وبهـدوء اكثر :

تجنب الصياح بصـوت عال ، وتجنب المنـاقشات اللامجدية .. ففى البداية ستتخيل أنك تتحدث كثيرا وبطيئا — وحتى يكون ذلك فى الحسبان (لأن الفـارق بين حديثـك العـادى وبين ثرثرتك الثـائرة سـيبدو فى نظرك أمرا هائلا) .

تكلم فقط عندما يستدعى الأمر ذلك وحياتنـا اليومية تحتـاج الى حديث هادىء دون استنفاد الطاقة فى الثرثرة التى لا طائل تحتها .

ايماءاتك وعلاقتها بالتنفس :

هناك كتب كثيرة تتناول بالتفصيل علم (اليوجا) ولـكن فى هـذا المقام سنتناول الأمر بشكل مختصر .

لاحظ ايماءاتك (هزات رأسك) التى تبـديها ومئات من الحركات المتكلفة التلقائية اللاشعورية واللا مجدية التى يجب أن تطرحها جانبا ليس مطلوبا منك بالطبع أن تحلل كل ايماءة تصدر منك لكن عليك بشكل بسيط أن تدرك ماتفعله .

وما أعنيه بالأساس هو : كن دائما واعيا لما تفعله ، ولتطبيق ذلك فان الأمر ليس صعبا مهما يكن كن حذرا فى البـداية عنـد بداية تحكمك فى ايماءاتك سيكون هناك بعض التوتر ويجب أن تتخلص منه لأنه يسبب نوعا من استهلاك الطاقة .

فى البدء — ادرس ايماءاتك بعناية لفترة محدودة ثابتة يوميا — ادرس مثلا لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق كل ساعة ركز على هذا الأمر مهما كنت منشغلا خلال هذه الدقائق سوف تحس كيف تتحرك يداك وذراعاك .. ورأسك — كيف تنهض — كيف تجلس .. كيف تتناول قلمك وتشعل لفافتك .. الخ .

انك سوف ترى نفسك خلال الفعل ذاته :

ومن خلال هذه الطريقة فانك سوف تطرح جانبا كل الأفكار التى تنتاب (العصبيين) والتى تؤدى دائما الى التوتر .. بهذا سوف تعيش حاضرك بدلا من بعثرته فى تهاويم الماضى أو الاحساس بالقلق تجاه المستقبل .

فلتهـدأ :

ان القصور العصبى لن يشفى طالما انك تعيش فى ظل حالة من التهيج والاثارة . وانتشال ذاتك من هذه الحالة يعتمد بشكل منهجى عليك وعلى بيئتك .

فعليك أن تعيش فى جو من الاسترخاء وأن تساعد نفسك دائما .

وهناك حل يبدو صعبا .. الراحة التامة فى مختلف الظروف المعيشية للانسان العادى .

لكن ألا يبدو هذا مثل فرملة سيارة مندفعة بأقصى سرعة ؟

يجب أن نمضى بالتدريج .. وأن نتحكم فيما ينتابنا من اثارة وتهيج خطوة خطوة .

ولسوء الحظ فان كل (العصبيين) يتعلقون بما هو مثير وهائج فى حياتهم . لماذا ؟ لأنه يعنى بالنسبة لهم الجهد والطاقة .

فلتنم :

النوم شىء ، والنوم مستقرا هادئا شىء آخر . كثيرون ينامون ثمانى وتسع ساعات ثم يستيقظون متعبين ، بالضبط ينامون مثلما ذهبوا الى فراشهم فى المساء تسعة أعشار المسببات هى استمرار التوتر أثناء النوم فقبل نومك يجب أن تهيىء كل الظروف الممكنة لخلق نوم هادىء طبيعى .

أولا .. عليك باعادة تنظيم عادات نومك .. عادة فان الشخص

(المصبى) يذهب الى فراشه متأخرا .. هذا ببساطة لأن احساسه يكون أفضل فى الحادية عشرة مساء مثلا ..

ودائما تنمو لديه رغبة فى التوجه لعمله متـأخرا .. أو حتى ليبـدأ قراءته متأخرا هذا لأنه يتخيل أن بمقدوره أن يجد فى أقصر وقت ــ أسعد لحظات نهاره ــ ومن خلال تلك اللحظات التى تبدو أكثر سعادة ــ فان الشخص المعنى يقع فى شباك دائرة لاتنتهى ــ من الهام جدا أن يزيد عدد ساعات نومه كل ليلة وعشر ساعات كحد أدنى مقبول وعليك أن ترصـد لنفسك وقتا تكون فيه فى الفراش وتلتزم به مهما كانت الظروف وطالما ثبت هـذا الوقت وحددته (بين عشر وثلاث عشرة ساعة على الأقل) التزم به ولا تكسر قاعدتك من أجل مشاهدة التليفزيون ، أو سماع الراديو ، أو لعب الورق أو القراءة .

الجو المحيط بك أثناء النوم أمر مهم جدا ــ يجب أن تكون حجرة نومك هادئة جيدة التهوية افتح النوافذ على مصراعيها صيفا وشتاء ...ومن الأفضل أن يكون لك سرير نوم خاص وحجرة نوم خاصة اذا توفر ذلك .

ولا تنس أهمية الهواء النقى .. وعملية التهوية ــ غط نفسك جيدا اذا كان الجو باردا .

هناك البعض لايستطيعون النوم الا فى ظلام تام .. واذا صعب عليك النوم رغم كل هذا فحاول أن تكيف حجرتك حتى تصير مظلمة تماما .

الحبـوب المنومـــة :

بالتأكيد فان استعمال مثل هذه الحبوب أفضل من أن تنـام بشكل سيىء ولكن طبيبك هو الشخص الوحيد الذى يستطيع أن ينصحك بهـذا على أية حال فان من الأفضل أن تؤدى بعض التمرينـات للاسترخاء قبل ذهابك الى الفراش فهى من الممكن أن تعدك لليلة نوم هادئة .

افضـل سـبل الاسـترخاء :

هناك تمرينات عديدة للاسترخاء ، والأهم هو أن تتدرب على كيفية ذلك ولسوف أؤكد بشكل رئيسى على تدريبات (اليوجا) للاسترخاء وتلك التدريبات سهلة (لكن التدريب عليها شىء هام جدا) وتؤدى الى نتائج

سريعة وممتازة .. وعليك أن تتدرب على كل من الاسترخاء الذهنى والاسترخاء الجسدى .

لا تقاوم الارق كثيرا :

اذا لم يأتك النوم لفترة ساعة أو ساعتين فلا تقلق .. ان الأرق البسيط ضار جدا بأعصابك اذا وضعته فى بالك ، اقنع نفسك أن مجرد استلقائك على الفراش هو فرصة للاسترخاء كافية وان الجهد الذى ستبذله للحصول على النوم سوف يزيد من توترك وبدلا من الصراع اللامجدى ضد الأرق . لاتعره اهتماما وفكر فى أى شىء تحبه لكن لاتفكر فى الأرق ، واذا تعلمت بعض التدريبات للاسترخاء فقم بها .. حالا — ودون أن تحس ستجد نفسك تغط فى نوم عميق .

الاستجمام :

دائما مانتصح هؤلاء الذين يشكون بأعصابهم (عليكم بتغيير الجو الذى تعيشون فيه) .. (لازم تغيروا هوا) .

لسوء الحظ فانه ليس من الممكن تحقيق ذلك .. الحياة تمضى بانشغالاتها ومسئولياتها .. الخ . وهناك بالطبع أوقات للراحة وسوف أناقش ذلك فيما بعد ..

لكن .. فى غضون ذلك وقبل اعتبار هذه الوسائل العلاجية (والتى قد تكون ضرورية) يجب أن تسير حياتك يوما بيوم يجب عليك آنذاك أن تبحث عن السبل المؤدية الى تهدئة اضطراباتك العصبية خلال حياتك اليومية .

لكن ماهى الاحتمالات الممكنة لذلك ؟

اذا كنت عصابيا فسوف ينصحك الجميع بأن تسلى نفسك بشتى الوسائل وأن تستجم بكل الطرق مهما يكن فان ذلك يعتمد على درجة ارهاقك العصبى .

اذا كنت تعانى من تعب شديد فان ذهابك للسينما يوميا لن يزيل صداعك . وأيضا اذا كنت مرهقا من عملك ويأخذك الاجهاد فلن تعالج نفسك عن طريق الجلوس وسط أصدقائك حتى الواحدة صباحا تحكى وتثرثر .. يجب أن تتعلم كيف تبدأ .. ماهو نوع الاستجمام اللازم لك .

كل أنواع الاستجمام تخلق نوعا من الاسترخاء لابأس به .

يجب أن تختار بنفسك نوع التسلية الذى يريحك ولن يستطيع أحد تحديد ذلك سواك .

اذا كنت مفكرا عقلانيا فلسوف تجد استرخاءك فى القراءة ولسوف يعتقد أصدقاؤك ان مثل هذه القراءة الزائدة سوف ترهقك لكنهم مخطئون واذا كنت رياضيا نشطا فانه من العبث أن تضع فجأة حدا لتدفقك (حتى لو أدى ذلك الى تهييج أكثر) سوف تحتاج لأنتلف وتدور وتسير وتسافر .

واذا سكنت الى الراحة أياما ـ فان مثل هذه الراحة التى سترب طك بمكان معين ستزيد من توترك تحرك دائما من مكان الى مكان آخر وشاهد كل يوم شيئا جديدا .

ودعنا نقول انك فى وضع يتيح لك راحة طويلة ـ لا تحاول القيام بأى عمل خلالها الا اذا كان للضرورة القصوى أما اذا استمر هذا العمل فاعلم ان ذلك خطأ .

فالجلطة القلبية تصيب أغلب من يعملون بشكل مرهق ، وانها المرض الذى يتراكم ببطء قبل أن يهاجم جسدك بوحشية (ويصطاد ضحيته فجأة) .

أكرر ان اختيار أسلوب الاستجمام هو أمر خاص بك .. وهنا أنت طبيب نفسك .

قيمة التليفزيون :

لن أناقش تلك القيمة من وجهة النظر الاجتماعية ولكن من باب الاسترخاء العصبى نحن جميعا نعرف ذلك الصنف من الناس الذين لاتتزحزح أعينهم من فوق الشاشة الصغيرة منذ بداية الارسال حتى نهايته وهنا فان التليفزيون يحدث بالجسد نوعا من الاضطرابات الخاصة (اضطراب الرؤية .. الدوخة .. الخ) كذلك فان وضع الجسم عند المشاهدة هام جدا وطالما أن الجسم مثنى لأعلى أو منحنى للأمام فان ذلك يؤدي الى آلام بالظهر وتخشب بالرقبة .

ترى ماهى المبررات والحجج التى فى صالح مشاهدة التليفزيون :

ليس لأنتى اعتبره نوعا من الاستجمام لكنى أكرر أن حديثى عنه من وجهة النظر الاجتماعية .

من خلال البرامج الأسبوعية يقدم التليفزيون اتجاهات معرفة مختلفة ذات قيمة كبيرة .. الوثائق السياسية .. الأنبـاء .. الأسفار .. البرامج الثقافيـــة .. الخ .

ومن المهم جدا أن تشاهـد برنامجا ما بعد ارهاق العمل حتى لو كان نشرة الأخبـار ان ذلك ينجو بك بعيـدا عن العمل وهنـا تستطيع أن تسترخى .

نصيحة واحدة لا تذهب الى فراشك مباشرة بعد مشاهدة التليفزيون ركز فى شىء آخر ، أى شىء ، اقرأ نصف صفحة جريدة ، أساس الاسترخاء هو تحويل الانتبـاه الذهنى نحو خطوط معينـة جديدة تمكن من نشاط جديد ومختلف .

تحـــــــذير :

لا تشاهد التليفزيون فى اظلام تام ضع لمبـة كهربيـة قوة ٦٠ وات خلف الجهاز على ألا يكون ضوؤها مباشرا ولا يجب أن يطلع على الشاشة أى ضوء بأى مكان بالحجرة .

اللعـــب :

العمل ليس هو الشىء الوحيد فى حيـاتنا ، وطالمـا اننـا نتكلم عن الاستجمام فانه يجب عليك القيام ببعض الألعاب التى تشغل ذهنك بما هو بعيد عن القلق والمتاعب .

وهناك ألعاب تسلية عديدة بدءا من ورق اللعب الى الدمينو .. الخ ومتروك لك حرية اختيـار اللعبـة التى تريحك لكن عليـك بتجنب تلك الألعاب التى قد تزيد من توترك .

واختيارك للعبة معينة ــ يجب أن يتوافق ومزاجك الشخصى . وهناك نشاطات عديدة من الممكن اعتبـارها (العـابا) تعزف على آلة موسيقية

كذلك هوايات جمع الأشياء.. الطوابع.. التحف.. الصور .. انها هواية جميلة ومفيدة . لـكنها قد تتحول الى شكل من أشكال الوسوسة .

ان الهوايات بشتى صورها تنمى دائما القدرات الخاصة التى قـد تكون مختفية وبشكل خاص الرسم والتصوير .

وبشكل مهم جدا التصوير الفوتوغرافى :

فعندما تبصر الأشياء لتصويرها فانك تعطيها وتأخـذ منها وتستطيع أيضا أن تطور وتزيد من قيمة صورك الفوتوغرافية وهذا يتيح الاسترخاء بشكل ملحوظ .

الألعـاب الرياضـية :

يجب أن تختار اللعبة التى تناسب تكوينك الجسمانى وتناسب كذلك مزاجـك الخـاص .

ويجب فى كافة الاحوال ان تستشير طبيبـك :

فمثلا ـ اذا كنت مصابا باضطرابات قلبيـة فيجب عليك ألا تمارس السباحة فى نفس الحين الذى تستطيع فيه ممارسة رياضـة المشى وركوب الدراجات .. وممارسة الرياضة مفيدة لكل من الرجل والمرأة .. رياضة المشى تنشط الدورة الدموية ، تساعـد على زيادة القـدرة على التنفس ، والتخلص من الدهن الزائد فى بدنك (الكرش مثلا) ورياضة المشى تناسب كل سن وكل مزاج وكل صحة .

التجـديف :

رياضة ممتازة للتنفس .. وهامة بشكل خاص (للعصبيين) .

ركوب الدراجات :

فى الهواء الطلق يعد نوعا من الرياضة المحببة يزيد من قوة التنفس .

التنس :

يتيح للجسد فرصة العرق والتخلص من (البولينا) والسموم الأخرى بالجسم لـكنه لايناسب مرضى القلب .

العـــاب الــكرة :

منشطة للدورة الدموية بشكل خاص •

الشيش : (المبارزة بالسيف)

رياضـــة جيـــدة •• تذكى العقل وتطور الشخصية وتنشط الدورة الدموية وتزيد من قوة التنفس ، ومنـــاسب جدا (للاشخاص المصبين) وللذين يعانون من الارق والحساسية الزائدة •

الجـــولف :

رياضـــة ممتازة لـــكل أجزاء الجسد فهى تتيح الاسترخاء والتنفس بشكل جيـــد •

الجـــودو :

نشاط خاص (للعصبيين) ولكن لابد أن تعود نفسك على تجنب روح المنافسة التى تخلق التوتر دائما •• وفى النهاية أود أن أؤكد على أمر هام•

لايجب ــ مطلقا ــ اعتبار ممارسة الرياضة عملا بطوليا تسعى اليه ولكن اعتبرها لعبة تنمى من خلالها قدرتك على الاسترخاء وجلب الصـــفاء لذهنك واستخراج تلك السموم من جسدك •

الضـــوضـــاء :

انها ألد الأعداء وأسوأها على الاطلاق ولأننا تعودنا عليها فلقد أصبحنا لانسمعها •• الذبذبات الصوتية تنتقل الى طبلة الأذن (من خلال الهواء) ومنها الى الأذن الداخليـــة (من خلال عظـــام الأذن الوســـطى) وتتحول الذبذبات الصوتية الى شحنات عصبية تصل الى المخ من خلال العصـــب السمعى •

لذا فانه من العبث القول (أنا لا اتأثر بالضوضاء) •• انها تحدث آثارا مرضية ملحوظة • وتستطيع تحديد ذلك على نفسك بتجربة بسيطة اذا كنت تقطن شارعا صاخبا فان دقائق من الصمت تعيد لجسدك الاسترخاء وتزيل عنك القلق •

وكثير من الأبحـاث تدور حول علاج الآثار الضـارة النـاجمة عن الضوضاء على الجهاز البشرى ولـكن مازالت النتائج بعيدة .

ان لكل منا الحق فى الهروب من محاولة الضـغط المستمر على جهازه العصبى الاخصائيون يقولون ان الجهاز الانسانى يبـدأ يعانى من الآثار الأليمة (جسدية ونفسية) فى درجة ضوضاء بين ٨٠ـ٩٥ ديسبل (وحدة صوتية) وفى بعض المدن تصل درجة الضوضاء الى ١٠٠ـ١٢٠ (ديسبل)ـ وبالمقارنة فان الألم العضوى للسمع يبدأ عند درجة ١٣٠ (ديسبل) .

وفوق ٩٥ (ديسبل) تصير الضوضاء على درجة من الخطورة من الممكن أن تحدث ضعفا فظيعا . وعليه كما قلت سابقا ـ فان الضوضاء فى المـدن الـكبيرة تزيد عن هذا الحد .. ولقد تقرر أنه من ٣٠ ـ ٣٥٪ من البشر يعانون من ارهاق عصبى سببه الضوضاء .

الضوضاء مسئولة عن .. نقصـان الوزن ـ قصـور الـكبد ـ اضطرابات الرؤية ، اضطرابات الغدد الصماء .

وان الاثارة الناجمة عن الضوضاء المستمرة فى مدينة كبيرة هى سبب معظم الامراض العصبية .. ولكن ماهو حل هذه المشكلة ؟ ان منزلك يجب أن يكون (ملاذ الهدوء) لك . وكم من المساكن الحديثة ليست كذلك ! فأى ساكن يستطيع أن يسمع مايدور فى الشقة المجاورة من صوت الراديو الى صراخ الاطفال . الى سرسبة المياه فى البالوعات .. الخ . وكل هذا بالطبع لا يحتمل وهذا هو الوقت الذى يجب أن نكرس فيه طاقاتنا لحل هـذه المشكلة الحيوية وبدلا من عوازل الصـوت (غير المتوفرة وغير الممكنة فى بلادنا) فمن الممكن أن نخفض من أصواتنـا .. نستعمل آلات التنبيـه عنـد اللازم .

لا نرفع من صوت الراديو أو التليفزيون .... ألخ .

يجب على كل منـا محـاربة هـذا الصـوت العصرى بكل السبل الممكنة ـ أن صحتك العصبية تعتمد على ذلك .

الاجـــــــازات :

حتى الان فقط بحثنا طرق الوقاية من الاضــطرابات العصبية حتى لا تتحول الى شكل خطير من أشــكال المرض •

تحدثت عن الراحة المنتظمة وتنظيم الوقت الفائض ولن أتحدث فيهذا المقام عن (العلاج بالراحة) بشكل مستفيض لأن ذلك سيأتى فيما بعد •

سوف أتحدث بشكل مبســط عن الاجازات الســنوية التى يجب أن يحصــل عليها كل منــا •

غالبا ما يحصل الناس على أجازاتهم تلك فى وقت يكون العمــل فيه شــاقا جدا ، وحينما يسأل هؤلاء عنــد عودتهم من أجازاتهم كيف كان استمتاعهم بهــا •

ستدهش حينما تجد أن ٩٠ ٪ كانت أجازاتهم بلا فائدة لماذا ؟

لانه لم تكن هناك فترة التقاط أنفاس ما بين انتهاء أعمال العــام وبين الذهاب للاجازة فالعمل مثلا انتهى اليوم وربطنا العفش وحزمناه على عربة جاهزة ، الأعصاب متوترة ، لذا فان٩ أعشار الناس يمضون لأسفارهم بقلقهم ومتاعبهم وانشغالاتهم لذا فان أجازات كثيرة تبدو وكأنها استمرار لحيــاة العمل العادية المرهقة •

معظم الناس يحصلون على أجازة خمسة عشر يوما أو ٢١ يوما وهى فترة كافية بالكاد لاستعادة الحيوية مرة أخرى وفى الحقيقة أنه بعد هذه الفترة يبدأ الانسان يحس مرة أخرى بالتعب والارهاق ، ان شكل الاجازة فى عصرنا الحديث ضرب من العبث •

اسأل معظم الناس وسوف يخبرونك (نحن لا نفضل الحصول على أجازة طويلة فى مكان بعيد، أود المكوث فى بيتى استريح وأقوم بانهاء بعض مشاغلى الباقية) وعلى الرغم من ذلك فانهم لا يفعلون •

والذين يتمتعون بصحة جيدة يمكنهم أن يفعلوا ما يحلو لهم أنه أمر يرجع اليهم وحدهم ولكن الذين يعانون من اضــطرابات عصــبية يجب أن

يظلوا حذرين ، يجب ألا تشكل الاجازات بالنسـبة لهم أرقا زائـدا .. واليك بعض النصائح التى يحتاج اليها الجهاز العصبى المرهق :

عند بدء اجازتك يجب أن تقضى أربعة أيام على الأقل فى راحة تامة . فقم قدر ما تستطيع واسترح فى فراشك فترة فى النهار واشف نفسـك عن طريق النـوم .

لا تنس أن جسمك يجب أن يتكيف وفقا لتغيير الجو حوله .

اذا كان ممكنا خذ أجازتك فى مكان مرتفع نسبيا حاول أن تسـكن مكانا به خضرة .. (الأرياف مثلا) ولا تختر مكانا يكون الجو فيه قاريا (حارا أو باردا) اختر مكانا تسطع فيه الشمس .

وهنا مرة اخرى تعرف على مزاجك الشخصى :

لقد ذكرت أنك يجب أن تخصص أربعة أو خمسة أيام من بدء أجازتك فى راحة دائمة ولكن اذا ظللت مثارا فان الراحة المفاجئة لك سوف تكون خطأ ، ولكى تبدأ يجب أن تتجول ، أن تعطى ، وأن تأخذ ، ولكى لاتستقر فى مكان واحد لابد أن ذلك سيكون مزعجا جـدا وسـيزيد من توترك واجهـادك .

للذين يعانون من اضطراب عصبى — فوق الاعتبار أنصحهم بالسفر لمدة أسبوع أو أسبوعين (ما بين هدوء البحر والاسترخاء التام) ثم يعودون مشبعين مهيئين أكثر لنسمة جديدة من العمل .

اذا كانت اجازتك بصحبة اصدقائك فكن حذرا :

فمثل هذه الاجازات لا تخلو من الاحتكاك فكل فرد سوف يفعل كل ما يحلو له كما يحب ويختار لذا اذا أخذت أجازتك مع مجموعة فيجب أن يكونوا أصدقاء حميمين لك ويجب أن تخطط لاجازتك بشكل ذكى فالذين يعانون من الاضطرابات العصبية يجب :

— ألا يسـافروا بكثـرة .

ـ أن يختاروا متى وأين يمكنهم الذهاب للريف ؟

ـ أن يبتعدوا عن الأماكن المزدحمة .

هل شاطىء البحر مناسب للمضطربين عصبيا :

يعتقد أحيانا أن شاطىء البحر ضار لهم . لكنى أعتقد ان نسيم البحر ليس مثيرا على أساس أنه غير دائم . للمضطرب عصبيا يجب أن يبتعد عن الاستحمام لفترات طويلة وكذلك التعرض للشمس .

اذا كنت مغرما حقا بالبحر فعليك أن تذهب الى شاطىء مصيف هادىء بعيدا فى استرخاء .

خلال أجازتك افعل ما يروق لك ، كن طبيعيا لا تقحم نفسك فى أمور خارجة عنك اغتنم كل فرصة تتيح الاسترخاء لأعصابك فاذا كنت نشيطا لاتسافر بشكل دائم واذا كنت مفكرا وعملك طوال العام عمل ذهنى لاتبدأ مباشرة بالسير عشرة أميال مثلا فهذا عبث .. القراءة .. الرسم .. الموسيقى سوف تساعدك على الاسترخاء وعندما تكون عطلتك مجالا لهواياتك واهتماماتك تصبح مفيدة .

التغيير :

المضطربون عصبيا ـ غالبا ما يصرحون بأنهم سوف يغيرون أعمالهم بيئتهم ، محال اقامتهم وهذه أمور سهلة بالقول والتصريح فقط والذى يعانى من أعصابه يظل يحاول ويتابع محاولةالتغيير ومن المؤكد أن الشخص المنهك عصبيا والذى يسكن شارعا صاخبا سوف يبدأ الشكوى من أعراض خطيرة. واذا كانت مشكلة السكن غير حادة فيجب أن تبحث لنفسك حالا عن المنطقة الملائمة لك فى أمكنة مفتوحة بها خضرة .

والاساس هو الا تقع فى حوزة عادات سيئة ولكيلا تقع فى حوزة ظروف سيئة ، فقط ارم بظهرك للخلف وقل : (ان الامور سائرة للافضل) .

وطبق تلك الظواهر على عملك تجدها مشابهة . فمعظم الذين يعملون فوق طاقتهم يكون ذلك باختيارهم وكلما زادت الاثارة الناجمة عن الارهاق كلما اشتدت الحاجة الى العمل أكثر وكما ذكرت سابقا فان أول ما يجب أن نقوم به هو القاء نظرة فاحصة على كل أمورنا وانشغالاتنا فكثير من الناس علاوة على عملهم اليومى يمارسون أعمالا هم فى غنى عنها فيقضون ليلهم فى ارهاق عمل مضنى غير مهم .

لكن ترى ما الذى يدعوهم الى هذا ؟ لماذا يسلكون هـذه السبيل الشاق لحياتهم ؟ ان هؤلاء يجدون فى العمل فرصـة (للهروب) من أمور لا يدركونها . أصدقاؤهم أسرهم .. الخ بل ومن أنفسهم .

لكن هل يحاولون تغيير وظائفهم ؟

فى أحوال كثيرة تكون الاجابة (بنعم) .

لكن نعم .. من الممكن أن تكره عملك وتظل تتصارع مع ذلك طوال اليوم . والغياب من العمل ــ هذه الايام ظاهرة متفشـية ، هذا لان معظم النـاس ــ يكرهون أعمالهم .. التى تحولهم الى مرضى .. وفى هـذه الاحوال فان التغيير يكون هاما وأساسيا حالما أمكن ذلك وبسرعة .

الفصـــل الســـادس

المعـــالجة الشـــافية

فى الفصل السابق بينت كيفية طرح المتاعب العصـــبية جانبا عند بدء ظهور أعراضها .. أو عندما تلوح فى الافق اشارات الانذار .

والآن سوف أناقش أمرا آخر أكثر أهمية : كيفية مقاومة الاضطرابات العصبية ــ والتى من الممكن أن تتباين بين الشـــكل البســـيط جدا ــ الى الشكل المعقد جدا .. ومن الواضح أن بعض الاضطرابات العصـــبية رغم بساطة شكواها فانها تكون شديدة التأثير .

عليك ان تدرك دائما ان العقل الباطن موجود :

نعلم جميعا أن (فرويد) كان أول من سجلوا الدور الاعظم الذى لعبه العقل الباطن فى حالات عصبية كثيرة ، ولقد تعرض (فرويد) لحملة ضخمة من الاهانات بسبب نظرياته المتطورة . لماذا ؟ لأن النـــاس قد اعتقدوا أن حياتهم مبنيـــة على ذواتهم وعزيمتهم ومنطقهم .. الخ . وكانوا زاهـــدين فى الاعتراف بوجود قوى خفية غير متوقعة .

وهم يدرون أن هذه القوى بالفعـــل تتحكم فى كثير من أفعالهم وما ندعوه (الاستنتاج الواعى) يكون غالبا ترجمة لمشـــاعر (باطنـــة) تظهر الشحنة الشعورية فيجد الانسان نفسه متحركا واعيا بفضل هذه الشحنة .

ان مناطق اللاشعور عميقة جدا .

ومن الممكن أن نشبه (العقل الواعى ــ الشعور) .. بسطح محيط.. و (العقل الباطن ــ اللاشعور) بأعماق هذا المحيط .. ولا تنس أن مناطق الشعور واللاشعور بالعقل متصلة ببعضها البعض (من خلال الاعصاب) .

واعلم أيضا أن المراكز العصبية اللاشعورية مرتبطة بكل أجزاء الجسد ومن الهام جدا أن يتناسق الشعور واللاشعور وان يتناغما ويتوافقا .

حرب ام سـلام ؟

العقل الباطن تتداخل فى تكوينه عوامل وراثية تمتد الى أنسال بعيدة وكذلك عوامل المجتمع ، والدين والبيئة . فالعقل الباطن مكمن العـادات والشعور ومثار الكبت والعقد والانفعالات .

ان العقل الباطن والواعى على حـد سـواء يعدان مركزين عصبيين قويين وان هاتين القوتين تقفان كندين وجها لوجه .. ومن هنا يأتى الصراع الذىيعم الجسد كله .. لكن متى يحدث هذا الشكل من الصراع ؟

عندما تصطدم الميول اللاشعورية الجامحة .. بالرغبات الظاهرة ..أو عندما تصبح الرغبات اللاشعورية معلنة وفاضحة فانها تتصارع مع التركيبة الاخلاقية للفـرد منـا .

ولنتذكر أن (اللاشعور) لا يجب أبدا اغفاله عند ظهور أى اضطراب عصبى . وعلوم العصر تملك سبلا قوية للسيطرة على اضطرابات اللاشعور وانهائها وهذا ما سوف أناقشه فيما بعد .

الكيان البشرى كل متكامل :

ذكرت فيما سبق كيفية التحول عن طريق (تحول) الصراع الذهنى الى مرض عضوى ومثلت لذلك بالغضب .

وهناك عدد لا يستهان به من أمراض الاعصاب العضوية (من المعلوم أن العصاب يعنى المرض دونما سبب تشريحى أو خلل عضوى) . مثـلا ـ يشكو مريض من آلام أو اكزيما .. الخ . أو يشكو من آلام فى المعدة مستمرة معه عدة سنوات .. أو اسهال مستمر دونما سبب عضوى .

لماذا ؟ لعدم وجوده فعلا .. وفى عصور الطب القديمة كان التفسـير ان الأسباب عصبية وكان المريض يحاط علما بهذا ولم يكن ذلك فى صالحه فلربما صار أكثر يأسـا وقنـوطا .

والذى يعانى من القلق العميق والشعور المزمن بالالم أو بعض المخاوف غالبا ماتكون الاجابة على شكواه (ان مرضك وهمى وشفاءك أمر يعتمد عليك وحدك) •• وكافة هذه الاموز لا مجال لها الآن •• فنحن نفحص المريض على الفور لنحدد عمـا اذا كان هنـاك صراع داخلى (يتحول) الى شكوى جسمانية •

وهنا يتعين فحص العقل الباطن عن طريق التحليل النفسى •

الطب النفسى عضـوى Psychosomatic medicine

ذكرت سابقا أن الانسان كل لا يتجزأ ، ولا يتكون من ميكانيكيات طبيعية مسـتقلة •

ان وظائف الجهاز العصبى كتنظيم مستقل وكتنظيم مسـاعد مسـألة مرتبطة بالجسـد ككل وبالمخ •

وان فقدان التوازن فى الجهاز العصبى المساعد قـد يحدث اضطرابا جسديا ونفسيا •• ووظيفة الطب النفسى عضوى هى ايجاد سـبب حقيقى للمرض •

وميدان الطب النفسى عضوى يغطى مجـالات :

١ ـ العصـاب الهضمى •
٢ ـ العصـاب الجنسى •
٣ ـ عصاب الضعف العـام •
٤ ـ عصـاب الجلـد •
٥ ـ عصاب الجهاز الحركى والمفصلى •
٦ ـ عصاب الجهاز الدورى والقلب •
٧ ـ العصـاب الرئوى •••••• ألخ •

حبـوب « السـعادة »

وأنا أقصد بالطبع (المهدئات) أو (المطمئنات) كمـا تترجم حاليـا

بنشرات الدواء وعلى أغلفتها . ان كثرة استعمالها فى شتى أنحاء العالم قد صــار أمرا يدعو الى القلق .

كيفية عمل حبوب « الطمأنة »

ذكرت سابقا أنه عند اضطراب الجهاز العصبى السمبثاوى فانمجموعة متباينة من الامراض تنجم عن ذلك . وقد تأخذ شــكل (العصــبية) أو (الاضطراب الجسدى) ، وكذا كافة ألوان العصاب النفسى والعضــوى وطالما أن الجهاز العصبى السمبثاوى متهم ، فان تأثيره ينخفض وهــذا هو هدف المهدئات..انها (تفرمل) النشاط الزائد للجهاز العصبى السمبثاوى، وتخفف من احساس القلق .. وتقيم نوعا من التوازن (النسبى) .

متى نســتعمل « المطمئنات » :

ينصح باستعمالها بشكل مؤقت ، وباستشارة طبية . ولسوء الحظ أن تلك (المطمئنات) قد صارت (موضة) يصفها معظم الاطبــاء لدى أول شــكوى للقلق .. ولو أنها تزيل القلق (بشــكل مؤقت جدا) ولا تقضى بالتأكيد على مسببات القلق .. انها تؤثر على الجهاز العصبى السمبثاوى لذا فان جرعات كبيرة من تلك العقاقير اذا استعملت لفترة طويلة فانها تزيد من اضطراب الجهاز العصبى .

ان السكون المؤقت سوف يعطى فرصة (لعواصف داخلية) اضافية نحذر منها .. ويجب أن نحذر من (حبوب السعادة) انها تعطينا احساسا زائفا بالسعادة فقط .

وتدمر الشــخصية :

لأنها تمنع الجهاز العصبى السمبثاوى من أداء واجباته وسوف يكون من الأفضل كثيرا أن تجعل جهازك العصبى السمبثاوى يعمل بشكل طبيعى أكثر .. وهذا أرحم بكثير من الاثار الجانبية لتلك الحبوب .. ومع هذا فيجب أن نذكر أن المهدئات هامة جدا فى علاج العصاب .. ولكن يجب أن يكون استعمالها مؤقتا.. وحتى زوال السبب الحقيقى للاضطراب .

ان الطرق الطبيعية فى العلاج أفضل السبل للعلاج ، فمثلا استرخاء الذهن والجسد كما ذكرت سالفا . ونظام ضبط النفس المستخدم حاليا بالولايات المتحدة ومن المعروف أن هناك ــ أعدادا ضخمة من المرضى بشتى أنحاء العالم محتاجون فعلا (للاستشفاء) بداية يجب أن تحصل على اجازة .. لأن الاستشفاء يحتاج لوقت ونقود .

ومن المهم جدا أن تأخذ رأى طبيبك فى هذا الأمر فانه يستطيع أن ينصحك بمكان مناسب للاستشفاء (فندق أو مصحة نفسية) تبعا لحالتك وتبعا لاعراضها الرئيسية .

اشعة الشمس :

العلاج عن طريق التعرض لاشعة الشمس له مزايا عديدة خلال الاجازات فهناك أنواع من الفيتامينات تحت جلودنا ، تقوم بعملها حال تعرضها لاشعة الشمس فوق البنفسجية ،فتزيد الستيرول ــ والارجوستيول Sterols & Ergosterols لكن .. كن حذرا .. فنحن نحتاج للاشعة فوق البنفسجية ــ فمتى نجدها ؟ فى الساعة الثامنة أو التاسعة صباحا ..فى هذا الوقت فان ضباب الصباح يحجب أشعة الشمس ولا تكون قد بلغت حرارتها تلك الشدة مثلما تكون فى أواسط النهار .

أيضا فى الساعة الخامسةوالسادسة مساء تكونالأشعة فوقالبنفسجية على درجة من النشاط .

وهنا بعض الملاحظات التى يجب أن تكون محل اعتبار .

يجب أن تختار مكانا بعيدا عن مهب الرياح ، ولا يجب أن تأخذ حمام الشمس بملابس بحر مبللة ،وان تأخذها على مراحل. ابدأ بتعريض ذراعيك وساقيكلمدة دقيقتين أو ثلاث.. ثمعرض ذراعيك وساقيك وفخذيك. وفى اليوم التالى عرض كل ناحية من جسدك على حدة للشمس لمدة دقيقتين أو ثلاث ... ثم بالتدريج وببطء زد الجرعة ولكن لا تتعدى أبدا عشرين دقيقة .

اذا وضعت فى اعتبارك هذه المحاذير فسوف تكون قادرا على تنبيه جهازك العصبى ومن ثم تزيد من طاقتك ومقاومتك المخزونة (الستيرولات) التى ذكرتها سالفا .. فتتحول الى (فيتامين د) .

ومن هنا يتبين لنا أن أشـعة الشمس تعد غذاء حقيقيا .. واذا قلت شهيتك للطعام بعد أشعة الشمس فلا تقلق فهذا أمر طبيعى طالما أن الشمس صورة من صور الغذاء . وأكرر .. كن حذرا .. فكل شواطىء المصايف ابان فترة الصيف تكتظ بأولئك الذين يعرضون أجسادهم لاشعة الشمس بتهور وجنون وهذا يكون خطيرا على الجلد الذى يحترق بسهولة فيتـألم ويتغطى بالبثرات .. ويصاحب بارتفاع فى درجة الحرارة تصل الى ٤٠درجة ولن يكون هناك أسوأ من ذلك للانسـان .

العـلاج عن طريق النـوم :

العلاج بالنوم أصبح موضة .. مثله مثل المطمئنات والمهدئات لـكنه بالطبع ذو فائـدة أكبر . هنـاك مؤسسات متخصصة فى ذلك النـوع من العلاج ــ والمريض يكون فى حالة مشابهة للنـوم الطبيعى وذلك بواسـطة التنويم المغناطيسى .. فى جو مطمئن جدا .

وتختلف مدة العلاج ، وهى غالبا من عشرة الى عشرين يوما ، ينـام فيها المريض ما يقرب من عشرين ساعة يوميا .. بالطبع تتخللها فترات ــ للذهاب الى دورة المياه وتناول الطعـام .

والعلاج بالنوم مفيد فى حالات اضطرابات المخ والجهـاز العصـبى السمبثاوى .

ومن المفضل معالجة المريض (نفسـيا) فى الفتـرات التى يكون فيها (نصف نائم) وهنا يحتاج العلاج لاخصائى العلاج النفسى .

ولقد أعطى العلاج عن طريق النوم نتائج مشجعة وتحت أى ظرف فان الفائدة التى تعود على الجسم تكون ملحوظة جدا .

ان طرق العلاج الطبيعى المختلفة والمستخدمة فى حالات ــ الارهاق العصبى ــ يكون هدفها الرئيسى هو القضاء على الاثار الثانوية المصــاحبة للارهاق ــ ولنتذكر معا ما شرحنــاه ســالفا من أن حالة الارهاق تولد بين نوعين متضادين من الاضطراب .. الاكتئاب وأعراض انحسار النشاط مع الخمول .. أو التهيج مع أعراض التوتر والنشاط الزائد المنعكس .

والعلاج الطبيعى (علاج التقوية) (علاج الاسترخاء) يمكنه التغلب على حالات شتى .. لذا فانه من المفيد للمريض بالاجهاد العصبى الشديد أن يعالج نفسه من كافة الاثار الثانوية للمرض وليس من ســببه الرئيسى فحسب والا فانه سيجد نفسه دائرا فى حلقة مفرغة .

العلاج الطبيعى وغيره من الطرق يمكننا من التغلب على الاثار الثانوية للارهاق العصبى .

فالمعالجة المائية العلمية ــ مثلا hydrotherapy والطــرق الطبيعية والكهربية الحديثة الاساسية المستعملة مثل : التدليك بكافةأشكاله (اليدوى أو بأجهزة الذبذبات : أشعة تحت الحمراء أو فوق البنفسجية تيارات كهربية خاصة تمرر فى الجسم اما مسكنة أو منبهة ــ وبالطبع فان هذا يجب أن يتم بواسطة اخصائيين فى هذا الفرع .

والعلاج الطبيعى يسير جنبا الى جنب مع الطبالنفسى عضوى منأجل تدعيم كل الوظائف الجسدية ككل يقاوم حالة الارهاق العصبى .

الاســـترخاء : Relaxation

اننا نعيش فى عصر الاثارة ــ ولذا فنحن نتحدث عن الاسترخاء انتلك الاثارة تستهلك مخزون الطاقة الجسمانى والذهنى لدينا ــ لذا فانه يتضح أن طرق الاسترخاء تصبح ذات أهمية أكبر .

ومعروف لنا الطرق العديدة للاســترخاء لكن التطبيق العلمى لهــذه

الطرق أمر مختلف وحديث .. ويجب أن ندرك هذا .. ان الاسترخاء لا يؤدى شيئا فى حالات (التنويم المغناطيسى) أو (كراسى الاسترخاء) .

الاسترخاء عملية علمية محددة .. ان أساسه استرخاء العضلات والعقل عن طريق تمرينات غايتها (فن الراحة Rest technic) وتأثيرها يكون كبيرا .. فهى تساعدنا على أن نقتصد طاقتنا .

وحينما نتحدث عن الاسترخاء نتحدث عن (اليوجا) . واليوجا علم قديم جدا يعتمد أساسا على أوضاع الجسم ونتيجتها المباشرة على الذهن والجسد .

ترى ما هى طرق الاسترخاء ؟

طالما أن الهدف هو أن يبذل الانسان جهدا واعيا ليسترخى ذهنيا وبدنيا (طريقة جاكيسون (Jacobson's technic)) وهذه الطرق تستدعى تركيزا ذهنيا خاصا .

والاسترخاء بشكل علمى هام جدا .. لانك خلاله تركز ذهنك على وظائف جسدك . وتحتاج هنا الى تطبيق الطب النفسى عضوى على ذلك .

ما هى آثار الاسترخاء بشكل علمى ؟

ليس فقط جسدك الذى يمكنه الاسترخاء ، انما هو وسيلة .. والاسترخاء بشكل علمى يلعب دورا هاما فى ميدان الطب النفسى عضوى واذكر بدوره الهام فى علاج اضطرابات القلب ـ ارتفاع ضغط الدم ـ ضيق التنفس ـ الأزمةالعصبية ـ تشنجاتمعدية ـ اضطراباتجنسية .. الخ .

وأيضا فان الاسترخاء يستخدم فى الولادة (الطبيعية) ..

هل من الضرورى وجود معلم للاسترخاء ..

نعم .. ان وجود معلم شىء هام جدا .. على الاقل أثناء البداية .. الاسترخاء بشكل علمى يستغرق ما بين نصف ساعة وثلاثة أرباع الساعة .. وهنا فان وجود الاخصائى هام جدا .. لانه سيساعدك على

تجنب الفشل فى التدريب ، وسيحافظ على استمرارك الضرورىفيه وسيمثل نوعا من الرقابة عليك (بطريقة شلز (Schulz))

والتدريب الذاتى (بدون معلم) قد يؤدى الى مضاعفات بدنيـــة أو نفسية . وهذا موضوع يحتاج الىتركيز ذهنك علىوظائف جسمانية معينة. والمعلم سوف يكون قادرا على التحكم فى التقدم نحو الاسترخاء التام عن طريق دراسته لقوة عضلاتك وأداء اختبارات اكلينيكية عليها .

المعـالجة المثليـة : Homoeopathy

(معالجة الداء باعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء لو اعطى لشخص سليم لاحدث عنده اعراضا كاعراض المرض المعـالج) .

دون الدخول فى تفاصيل هذه الطريقة ، نستطيع القول أنها مفيدة جدا فى علاج اضطرابات عصبية معينة .

والعلاج يهدف أساسا الاضطرابات الوظيفية بل ويساعد أيضـا على شفاء الاضطرابات الجســدية .

وتعد علاجا فرديا . وأطباء هذا الفرع ، هم فى الحقيقة أطبــاء ذوو خبرة أكلينيكية . فيقومون بفحص مرضاهم بدقة ، والطبيب ليس مطالبا بالبحث عن أعراض ــ قد تظهر فى أى وقت ولــكنه يحاول اكتشــاف كل الاسباب الممكنة لهذه الاعراض نفسية كانت أو عضوية .

الكيرو براكتيــك (Chiropractic)

طريقة فى المعالجة تقول بان المرض ناشىء عن عدم قيام الاعصاب بوظيفتها على الوجه السوى وتعتمد على تقويم العمود الفقرى باليد .

لتشخيص وشفاء حالات « الانزلاق الغضروفى » وكافة الاضطرابات الشوكية المشــابهة ، والتى لها تأثير مهيج على بعض الألياف العصبية والتى تؤدى الى مجموعة من الاضطرابات الوظيفية والجسدية .

وهذه الغضاريف المنزلقة ، والاضطرابات الاخرى بالعمود الفقرى من الممكن شفاؤها يدويا بهــذه الطريقة Chiropractic correction وعليه

فلاعادة وظيفة الالياف العصبيةالمضطربة وكذا أجزاءالجسد الاخرىالمتأثرة. لابد من اعادة العصبلوظيفته الطبيعية ليعيد مرةأخرى التوازنالفسيولوجي مما يؤدى بالطبع الى اختفاء الأعراض المرضية تدريجيا .

التحليـل النفسى : Psycho-analysis

فى هذا الكتاب تحدثت كثيرا عن الصراعات الداخلية (والتى لها تأثير ملحوظ جدا على الاضطرابات العصبية) .. وذكرت أن هذه الصراعات تكون فى معظمها لا شعورية . وطالما انها لا شعورية فكيف نكتشفها وهى أساسا غير منظورة ولا مرئية ؟ .. فكيف ؟ هذا هو دور المحلل النفسى .

ان هذا المنهج يهدف الى اكتشاف الكبت والعقـد الدفينـة بالعقل الباطن . والعقد نوع من (انفصام الشخصية) والتى تعمل بشكل مستقل داخلنا وتطفو بطاقات هائلة ، فهى تؤدى الى أفعال متناقضة مع الشخصية الحقيقية وهنا تتولد الصراعات الداخلية . وبتحديد هذا العقد اللاشعورية، يتحرر قدر كبير من الطاقة . فالتحليل النفسى يرفع (الضـغط) الداخلى ويجعل الانسان قادرا ، حذرا من أية صدمات داخليـة من الممكن أن تهز شخصيته .

وللتحليل النفسى طرق عديدة : فرويد ــ جونج ــ أحلام اليقظة وهذه أفضل الطرق المعروفة وأكثرها تأثيرا .

ان هدف التحليل النفسى هو اعادة بناء الشخصية كلية .. وتحويل المريض الى انسان قادر على التكيف مع ظروف حياته اليومية .

الفصل السابع

أعصاب
أطفالك

ان تكوين الشخصية يتحدد منذ الطفولة . وما أنت عليه اليوم هو نتاج لما كنت عليه فى الماضى . تواجدك الحالى ، طريقتك فى التفكير ، طريقتك فى العمل ، شكل حياتك عامة .. نتاج ظروف عديدة تعود الى الماضى .. الى طفولتك .

ولكن هل نحن مسئولون عن كل تلك الظروف التى صنعتنا كما نحن الآن ..؟

بالطبع لا .. فنحن مرتبطون أساسا بمزاجنا الشخصى وبالبيئة التى تربينا فيها سواء كانت محيط الأسرة أو المدرسة أو المجتمع أو الدين .. ان الشعور بالأمان أو بالخوف ابان طفولتك (مثلا) قد تكون له انعكاسات عليك فى سن المراهقة .

ومن المؤكد فان الطفل (الوحيد) لن يتفاعل مع مجتمعه بنفس الشكل الذى سيتفاعل به طفل له اخوة وأخوات .

والطفل الذى يعيش فى جو شجار بين أبويه لن يكون مجرى حياته مثل ذلك الذى يحيا فى كنف أسرة هادئة آمنة .

ويتضح أيضا أن الطفل الذى يستطيع أداء واجبه المنزلى فى مناخ هادىء خير من ذلك الذى يعمل فى الضوضاء .. وأصح وأفضل من ذلك الذى يعمل فى الضوضاء على جزء من (ترابيزة المطبخ) .. وتحت لهيب الخوف والوعيد والاهانة .

ان تكوين شخصيتك يعتمد على طفولتك الى حد بعيد . وكذلك

جهازك العصبى . وبالطبع فان الطفل ليس مسئولا عن جهازه العصبى وانما هى مسئولية من يعلمونه .

ولنتذكر دائما أن الاضطرابات العصبية نتاج البيئة النفسية والجسدية على حد سواء .

الصراعات الداخلية :

تلك الصراعات تحدث للبالغين وأيضا تحدث للأطفال . وفى الحقيقة فان معظم العقد النفسية تتكون من سن الطفولة . وقد لا تكون بادية وقتذاك لكنها على أية حال تأخذ شكلا مرنا .

ترى ماذا يصيب الطفل حال احساسه بفقدان الأمان ؟ وماذا نفعل تجاهه ؟ انه يحاول حماية نفسه ، فيمضى (لا شعوريا) لتحديد طريقة تفكيره وللتحديق فى بيئته .

ولنتخذ (حسن) مثلا كمثال : حسن ابن لوالدين دائمى التشاجر يحس بفقدان الاستقرار . يشعر بعدم وجود أسس قوية لبنيان أسرته . لذا فانه يقف علىأرض غيرثابتة تغوص فيها قدماه . (حسن) عمره حوالى ثمانى سنوات ، وينتابه احساس بالخداع . احساسه بالاستقرار الداخلى اللازم له لزوم طعامه وشرابه غير متوفر . ولاحساسه بالخداع هذا فانه يتخذ ردود فعل تجاه هذا الشعور الأليم .

ولنفترض أننا أهملنا (حسن) .. فانه سيبدأ السرقة وسينام على الأرصفة ويهيم فى الشوارع .. ولأنه يعانى مسبقا من احساسه بالضياع فسيبدأ فى حماية نفسه .

(حسن) يطور (كبته) واذا كان - فرضا - يحوله الى عداء شديد تجاه والديه . وهذا مثال شائع .. لكن من المهم أن تتذكر أن أعصاب الطفل تعتمد على حالته النفسية .

سيطرة الآباء واستبدادهم :

ان سيطرة الآباء بشكل مستبد على أطفالهم تتسبب فى مشاكل عديدة لأطفالنا .

وهذه السيطرة تتخذ أشكالا عدة • فقد يكون أحد الوالدين فاشى الطبع ، مقطب الجبين مكفهر الوجه •• معكر المزاج •• الخ أو يتصرفون « كشهداء » للابن .. استشهدوا من أجله بكل شيء .

آباء كثيرون (يتشبثون) بأطفالهم ، تحركهم رغبـــات لا شـــعورية للاحتفاظ بابنهم طوال العمر رضيعا ، وآلاف الأمهات « يدللن » أطفالهن واقفين فى طريقهم حائلا دون تنامى شخصيتهم التى تحتاج فقط الى تركهم أحرارا حتى تزدهر •• ماذا يحدث فى هذه الحالات ••؟

ان الطفل يكون ذو شخصية قوية جدا •• تطمح الى النمو والتطور وفجأة تتعثر شخصيته فى عقبة سلوك والديه تجاهه •

من ناحية يتجه الطفل الى تطوير شخصيته ، ومن ناحية أخرى يدرك ان الطاعة العمياء واجبة عليه ، ولاحساسه (بكبت شخصيته) فانه يرغب فى الاطاحة بكل شيء •• فيواجه بالأخلاقيات العامة •• وعدم وجوب المساس بوالديه •• وقد يحس (بعداء لا شعورى) تجاه أحد والديه •• لكنه يعلم (أنهما يبذلان كل شيء من أجله •• وأنهما لا يتركان فرصة الا ويذكرانه بهذا • النتيجة؟ يتمزق الطفل بين قوتين متصارعتين •• الحب والبغضاء •• ويبدأ الكبت •• الطفل يكبت شعوره العدائى لأن الأخلاقيات العامة تدعوه الى حب الوالدين واحترامهما وطاعتهما أيا كانت الأمور •

هذا عن الكبت •• وهو بداية العقدة •• ثم العصاب .. ثم سلسلة من الاضطرابات العصبية .

كان ذلك مجرد مثال : لا نستطيع تعميمه ، وانني أسوق تلك الأمثلة للتركيز على الدور الكبير الذى تلعبه حالتنا النفسية فى طفولتنا وتأثيرات ذلك علينا فى سن الرشد ولأى مدى يعتمد التوازن العصبى للبالغين عـلى انفعالات الطفولة ••وهنا علينا أن نقوم بتعليم (المدرسين) ، لكن للأسف فان آباء كثيرين جدا يتخيلون أنفسهم ـــ تلقائيا ـــ أنهم يسلكون الطريق الصحيح •

عليك ، قبل كل شيء ، أن تفهم نفسك •• ووجودك ونواقصك •• يجب أن تأخذ بيد أطفالك بنظرة عاقلة منطقية فاحصة .

اذا اصيب الوالدان بانفلونزا فانهما يفصلان المستحيل لعدم انتقال العدوى الى أطفالهما .

لكن ماذا عن انفلونزا العقل ؟

انها كافة أشكال القلق ، الضيق ، العصاب ، العقد .. ألا تعتقد فى وجود فيروسات نفسية لها نفس قوة الفيروسات الطبيعية ؟ واذا كانت هناك خطورة من انتقال العدوى بطريق (الجراثيم) النفسية فانه من الضرورى أن تتعرف على أماكن تواجدها .

وتتذكر الآن تلك ـ القاعدة الذهبية ـ اعرف نفسك ـ اطرح كبتك وعقدك خلف ظهرك ، وأنا لست بصدد وعظك أو ارشادك .. لكن ليس الوعظ أن نقول :

(لا تعمل على اخفاء نواقصك .. واعرف نفسك) ..

الطفل الضعيف :

الضعف العام شائع جدا فى مرحلة الطفولة . لكن قصور الطاقة دائما ما يخلط بالفشل . فالطفل يتهم بالكسل والتهيج والاستهتار .. الخ وهذه اشارات انذار هامة جدا يجب أن نلحظها جيدا .. وحال ظهور أى من تلك (السقطات) أو (بوادر الفشل) عند بداية رسوب مثلا .. عقب اهانة .. يجب أنتستشير الاخصائى حالا ، واذا أهدرت الوقتفانك تعطى للمرض فرصة للتفاقم .

كيف نبـدأ ؟

يجب أن نحدد الأسباب الكامنة وراء ذلكالضعف ، الوراثة عامل مهم جدا . أى مرض أصيب به سابقا ـ ليس بالضرورة أن يكون خطيرا لكن من الممكن أن يؤثر فى مقاومته بشكل عام .. ولا يجب أن نغفل أن الجسد النامى يجعل الطفل عرضة للتعب والاصابة وهنا يجب أن تتأكد من عدم اجهاد الطفل بشكل زائد .

اذا كان طفلك مريضا لا تقطع فترة نقاهته أبدا .. وغالبا مانعزوها الى أسباب انفعالية ، لذلك فان معونة الأخصائى النفسى تكون قيمتها

محسوسة وكل طفل عرضة لمشاكل عاطفيــة وانفعاليــة سواء من الأسرة أو الدين أو الطبيعة أو الجنس .

ان الطفل فى عصرنا الحــديث محاط بمنــاخ قلق يتــأثر به بشــكل لا شعورى .

الطفل الكســـول :

الطفل الطبيعى ليس كسولا ابدا :

طبيعته تجعله نشيطا ، والطفل الضعيف لا يقوم بأى حركة .. تعوزه (الحيوية) والمرح .. انه غير قادر على الاستمتاع بالحياة .. مما يؤدى الي الهروب حيث يحيا تعيسا وحيدا .

الطفل الضعيف يمارس نوعا واحدا من النشاط فحسب ويفضله عن الأنشطة الأخرى .. لذا وجب علينا بحث سبب الكسل . مدركين دائما أن الكسل شيء غير طبيعى .

الطفـــل المهمـــل :

المدارس ملأى بالأطفال المهملين .. وفقدان الميل للتعليم ــ ويكون السبب الغالب فى ذلك الارهاق الذى يمنعهم من مواصلة العمل الذهنى ــ. ونجد أن الطفل البليد لا يستطيع التركيز فى أى شيء . ومثل هذا الطفل يدفن رأسه فى الرمال ويبدأ القيام بأفعال بلا معنى .

وتصبح ذاكرته ضعيفة ، وتقل قدرته على التمييز ..

لحسن الحظ فان الطب الحديث قد تقدم كثيرا..فالأطباء والاخصائيون النفسيون يمارسون الطب الوقائى بشقيه الجسدى والنفسى .

اخصائيو الأطفــال يبحثون الأســباب العضوية ؛ وكذلك الأسباب النفسية والعوامل الشخصية العائلية التى قد تدمر شخصية الطفل تماما .. وقد يكون هناك الخوف .. الاضطراب .. القلق .. الخجل .. ومهمــا كانت الأعراض فهم لا يستطيعون تكييف أنفســهم فى حياتهم العائليــة والمدرسية .

اهمية التعاون بين الاطراف المعنية بالطفل :

يجب أن يكون هناك تعـاون تام بين المـدرس والطبيب الاخصائى النفسى ويجب أن يعطى الجميع كافة المعلومات عن الطفل فى شكل تقارير كى تساعد المتخصصين فى عملهم •• ويتضح أن التعاون بين الآباء والمدرسين يجب أن يتم قدر الامكان • ويجب أيضا ألا ننسى أن الأطفال يمرون أحيانا بتجارب — صعبة — هذا دون أن يضع أحدنا هذه الحقيقة نصب عينيه •

الطبيب والاخصائى النفسى والمعلم يجب أن يعملوا على حماية الطفل من الاضطرابات الجسمية والنفسية كما يجب أن يبحثوا عن دوافع هـذه الاضطرابات •

بعض اضطرابات الاطفال الشائعة

سلس البـول :

هو الاصطلاح الطبى لا (التبول فى الفراش) للاطفـال وللبـالغين أيضا • ان مثل هذا الاضطراب يولد انعكاسات لا يجب اغفالهـا خاصـة اذا كان الوالدان جاهلين بطبيعـة هـذا الاضـطراب •• فيهددان طفلهما ويعـاقبانه ••

أولا : يجب استشارة الطبيب الذى سيبحث عن الأسباب العضوية واذا لم يجد شيئا •• نستشير الاخصائى النفسى •

وغالبا ما يكون هذا الاضطراب خلل انفعالى ينتـاب الطفـل • والاخصائى النفسى قادر على الكشف عن صراعات الطفـل الداخليـة : تشاجر الوالدين ، ولادة طفل حديث مما يولد الغيرة الشديدة •• الخ وفى الحقيقة فان الطفل الذى يتبول فى فراشه دائما ما يفقد الأمان •

وهنا نستطيع أن نقول أنه (يحتج) لا شعوريا عن طـريق التبـول فى فراشـه •

الأسباب العضوية والنفسية مرتبطة بعضها بالبعض •

سلس البول فى حد ذاته ليس أمرا خطيرا •• لكنه اذا استمر فاننا يجب أن نحمى الطفل من احساسات الدونيـة ، خاصة اذا كان والداه لا يفهمان حقيقة مرضه •

وعليك أن توقظ طفلك من نومه بعد ساعات وتدعه يتبول . ثم تبدأ فى علاجه بالعقاقير التى سيكتبها لك طبيبك بالروشتة الخاصة .

الأزمـــة الربوية :

عندما يعرف الوالدان أن طفلهما مصاب بأزمة ربوية يقلقان جـــدا ويظنان أن هذا سيستمر طوال حياته .

وهذا أمر نادر جدا .. الأزمة عند الأطفال تختفى ما بين سن ٧ و ١٤ سنة وفى حالة قلق الوالدين عليهما ألا ينقلا هــذا للطفل .. وتنتاب بعض الأطفال نوبة أو نوبتان شديدتان طوال العمر . وتأخذ شكلا معروفا. لكن كيف تبدأ ؟ هذا موضوع آخر .. بالرغم من التقــدم الهائل فى تشخيص أمراض الحساسية فان الربو يستمر كمرض مزعج وعمـــوما فان النوبات الأولى قد تظهر فى سن الثالثة .

وهناك نوعان اساسيان للربو الشعبى عند الأطفال :

(١) الربو الشعبى المصحوب بضيق التنفس .

(٢) الأزمة الربوية المصحوبة بالتهاب الشعب الهوائية .

☐ **نوبة ضيق التنفس الربوى :**

كثيرا ما تتسبب عن اضطرابات عصبية ويصبح صوت التنفس مسموعا وأثناء النوبة يصير التنفس صعبا وسريعا مما يؤدى الى التعب الشديد وتبدأ نوبة من السعال الجاف ويصير التنفس مسموعا أكثر وغالبـــا ما يحدث هذا أثناء الليل ويقل عند الصباح .

☐ **الأزمة الربوية المصاحبة بالتهاب الشعب الهوائية :**

النوبة تبدأ ببطء مصحوبة بانسداد فى الأنف وعطس وحمى وصعوبة فى التنفس .. سعال تشنجى متقطع .. وتستمر الحالة ما بين خمسة أيام وأسبوعين ويكون الشفاء بطيئا ويصبح الطفل فى حالة من الانهاك لا تمكنه من المقاومة .

اسباب الأزمة الربوية عند الأطفال :

ذكرت فيما سبق أن هذه الأسباب لم تزل حتى الآن عصية على الفهم.

الحساسية كسبب .. معروفة ومرجحة فى أغلب الحــالات . الفحص الاكلينيكى الصحيح يتمكن من اكتشاف الأسباب . مثلا ــ الظروف الجوية المتقلبة .. الضباب . تفاوت درجات الحرارة .. الخ قد تؤدى الى أزمات ربوية لدى الأطفال .. ومعظم الحالات التى يتم علاجها بواسطة الطبيب .. والعقاقير .. ونسيم البحر .. هواء الجبل .. ريجيم غذائى خاص.. الخ.

ولا بد للطفل المصاب بالامة الربوية ان يحيا حياة صحية متكاملة .

ولكن على أية حال فليس من المطلوب حبس الطفــل بالبيــت وغلق الباب عليه خوفا من الأضرار ، فذلك سوف يؤدى الى نتيجة عكسية فتنخفض قدرة الطفل على التكيف مع حياته ومجتمعه مما يعرقل نمو وتطور شخصيته.

عادة قضم الأظافر :

مجرد عادة سيئة .. لكنها تقلق آباءا كثيرين ، كما أنها تقلق الطفــل نفسه الذى تنتابه أحاسيس الدونية (دون الآخرين) .. ويصير مؤكدا أن الطفل الذى يقضم أظافره يعانى من متاعب داخلية فهو طفل متوتر خائف ، وغالبا ما يكون وحيدا .

والفحص السيكلوجى يبين الاضطرابات الانفعاليــة ، مثل الغيرة من اخواته .. الاحساس (بالاهمال) لسبب أو لآخر .. الخ .

وهنا فان عادة قضم الاظافر تعتبر ظاهرة اولية لقصور معين فى التوازن العــاطفى للطفل :

لذلك لا يجب توبيخ الطفل ولا الضحك منه أمام الآخرين ، انما يجب أن نعطى الطفل احساسه المفقود بالأمن والطمأنينة ..واذا كان الوالدان غير قادرين على هذا العطاء (حيث يكون من الصعب عليهما فهم نفسية الطفل) يجب استشارة الاخصــائى النفسى وكذلك فان الطبيب يستطيع المساعدة عن طريق تطوير الحالة العصبية عموما فيجعل الطفل أقل عرضة للاضطراب النفسى .

الطفـــل (الاشـــول) :

وهذا ليست له أية علاقة بالاضطراب العصبى ، ولكن فى حالة اساءة فهم الطفل فان ثمة اضطرابات ثانوية تبدأ فى الظهور مثـــل .. الاحساس بالدونية — عقدةالذنب..الخ والطفل يكون (أشولا) بسبب حالةتشريحية. وحلها يكون اما بتدعيم الطفـــل فى أن يظـــل يكتب بشماله (بواسطة معلم خاص) أو أن نعلمه كيفية الكتابة بيده اليمنى .

وبالطبع فان التعليم لن يكون بطريقة منـــع الطفل قسرا من استعمال يده اليسرى لأن هذا سوف يجعله يحس بأنها يد باطلة .

الطفـــل المتخلف :

سأتحدث فقط عن الأسباب النفسية لذلك فقد تكون هناك أســـباب عضـــوية بحتـــة .. كمرض مزمن — قصـــور حسى أو حركى .. ضعف عقلى .. الخ .

وفوق تلك الأسباب النفسية نجد أن القلق .. يبدو كظاهرة أساسية فاذا كان الطفل انفعاليا أكثر من اللازم فانه يشعر بالدونية وعليه يجـــب أن ترتكز على أسباب فقدانه للأمان .. وغالبا ما يكون :

- عدم تعاون الوالدين .. فهما دائما فى شجار وخلاف .. وغالبا ما يحدث طلاق ويدخل الجو العائلى أناس غرباء ؟
- اهمـــال الطفل .. فهـــو لا يرى والديه الا نادرا اما بسبب انشغالهما الشديد أو لعملهما الزائد .. فلا يتوفر لديهما وقت لمجالستهما للطفل وتفهمـــه ..

وربما يذهب الوالدان لأعمال أخرى ويتركان طفلهما تحت رعـــاية شخص غريب .. واذا فرض أن الطفل يذهب الى مدرسة حضانة فانه سوف يعتبر ذلك نوعا من الهجران وتبدأ أحاسيس الوحشة والغربةوالمعاملة الخشنة تطفو على السطح .

ويفقد الأطفال الثقة بأنفسهم ويقررون عجزهم عن مواجهة مشاكلهم وهنا فان العلاج يكون باستعادة الثقة بالنفس .. أما اذا أدرك الطفل

ومن حوله أن الوالدين نفسهما غير صالحين فان الحل يكون دائمـــا مستحيلا .

العمل ... الراحـــة ... الخ :

الجهد الزائد بالمدرسة :

الأطفال يحبون اللعب ولكن بسبب (كثـــرة الأعمـــال المدرسية والمنزلية) يحدث أن نحرم الطفل من هذا بل ونضطره أن يؤدى عملا زائدا يكون قلقا على نتيجة الامتحان .

ذكرت سابقا أن الامتحانات مثل الرياضة ، تحتاج الى تمرينات طويلة ومنتظمة وأنا أعتقد أن العمل المنظم طوال العام ليس حلا مثاليا لكن معدل الاستذكار المنتظم هو الحل الوحيد لمجابهة مشكلات التعليم الحديث .. وقلت أيضا أن (تعاطى الدواء) للطلبـة يجـب أن يكون تحـت اشراف الطبيب . فبعض العقاقير تكون مفيدة . فهناك منبهات غير سامة ، تساعد على التفكير السليم ومثل هذه العقاقير خطـوة حتى لو لم تصبح عادة . وهناك مجموعة كبيرة من المنبهات للجهاز العصبى .

فى بعض حالات الانفعال الزائد القلق نجد أن مثل هذه العقاقير تساعد الطالب على اجتياز تلك الفترة بازالة القلق والعصبية اللذان يعدا جذران رئيسيان للفشل . وعلى أية حال فانه من الخطورة بمكان استخدام هـــذه العقاقير لأكثر من يومين ..

فالدواء مهما كان لن يقوم مقام فترات الراحة اللازمة أثناء الاستذكار.

بديهيـــات عامـــة :

أثناء العام الدراسى ــ على الوالدين تجنب تعكير صفو ابنهما ــ وأن يقودانه نحو التـدريب الرياضى وأن يتعرفا على مزاجه الخاص وهذه أمور هامة جـدا .

والطفل النشيط يحب المباريات الحركية ويكره الحبس داخل منزله

وهناك أطفال يعشقون ألعاب التسلية ، وثالثا الطفل الذى يمتع نفسه ذهنيا عن طريق (القراءة) لكن يجب أن يكون ذلك فى جو مناسب .. اضاءة كافية .. عدم وجود صخب .. مكان مناسب .. ومن المؤسف أن مثل هذا لا يتوفر أبدا فى منازل كثيرة هذه الأيام .

الواجب المنزلى اثناء الاجازة :

الاجازة تعنى الراحة وهذا أمر يبدو منطقيا ولكن أصبحت الاجازات الآن تمثل مشكلة فمعظم أطفالنا – حقيقة لا يستمتعون باجازتهم بالشكل الصحيح ، ومن المفضل أن يعمل الطفل قليلا أثناء فترة اجازته ، وكثير من الآباء يستسهلون عملية ارسال أولادهم (للعب خارج البيت) مصحوبين بكل احتمالات الخطر الجسمانى والأخلاقى .

اذا كان الطفل يقضى اجازته بالمدينة فانه من المفضل أن يقضى وقتــه بالملاعب والساحات الخضراء أما اذا كان يعيش بالريف فان الأمر يختلف على أية حال فاننى أرى أن يتحتم على الطفـــل أن يؤدى بعض الواجبات المدرسية أثناء الاجازة حتى لا تحدث فترة انقطاع كاملة ممتدة عن حيــاته المدرسية .

يجب أن نفحص حالة كل طفل على حدة اذا كان هناك طفل قادر على تنظيم عمله جيدا طوال العام يستريح حينما يود ، ويجتــاز امتحاناته دون ارهاق فاننا نرى بكل ثقة أنه يتمكن من قضاء اجازته دون دراسة .

وثمة مشكلة كبرى أخرى هى الملل .

يجب ان نتجنب مثل هذا الملل تماما مهما كان الثمن :

الراديو .. التلفزيون .. المسائل الأخرى المرهقة للأعصاب :

كثـــيرون يعتبرون الراديو مصـــدرا مستحبا للضوضاء فهم يعملون ويتناقشون والراديو مفتوح .. من الواضح أن الطفل الذى يعمل تحت هذه الظروف لايمكنه التركيز بأية حال، وكذلك التليفزيون.. وبالنسبة له تطرح وجهتا نظر : وجهة نظر تقول انه يغذى الناس بأفكار جاهزة فيعطل ملكاتهم الفكرية والتخيلية .

ان الشاشة الصغيرة أصبحت منوما ممتازا للكثيرين وهنا فان الذين يشاهدون التلفزيون لفترات قصيرة يستطيعون الاسترخاء بشكل ممتاز وهو كوسيلة تعليمية يعد منبرا ممتازا لأن بعض البرامج تكون مفيـدة حقا •• يجب أن تتعلم (مشاهدة التلفزيون عندما نرغب الاسترخاء) وعندما تضـع هذا نصب عينيك تصير مشاهدة البرامج أكثر فائدة •

ووجهة النظر الأخرى تقول ان التلفزيون وسيلة تجمع شمل الاسرة حولها وتفتح باب المناقشة فيما يعرض خاصة بالنسبة لتساؤلات الأطفال •

ومن هذا المنطلق فان التلفزيون يعتبر منشطا ذهنيا جيدا • على أن الآباء حينما يشاهدون التلفزيون مع أولادهم يجب أن يكونوا بالنسبة لهم مصدر معرفة وثراء ولا يجب أن يكونوا موانع أو قوى قهرية •

نوم الطفـــل :

فى سن العاشرة يحتاج الطفل الى عشر ساعات نوم ويحتاج المراهق ما بين ٩ ـ ١٠ ساعات ولكن شكل حياتنا العصرية يأكل من هذا الوقت المخصص للنوم الكثير •

فهناك الواجبات المنزلية ومشاهدة السينما والتلفزيون •• لذا فان كثير من أطفالنا لا يستمتعون بنومهم فعلا •• فيصير نومهم قلقا متقطعا متوترا وبالطبع فان أطفال اليوم أحرارا أكثر من أطفال الأمس •

لكنهم ـ فى المقابل لهم مشاكلهم الأكبر فهم يأخذون قسطهم من متاعب آبائهم فمشاكلهم تسكب فى محيط تواجدهم عن طريق الاذاعة والتلفزيون وجرائد الصباح •• لذا فان ما يقلق معظم الأطفال هو ما يقلق ـ بالفعل ـ كل الكبار •

ولكن كيف سيحصل الأطفال على ساعات نومهم المفروضة ؟••

ان هذا الأمر يخص الوالدين فيجب أن يخلقا كافة الظروف الممـكنة للنوم فى جو مريح بعد العشاء ، ويتناولون وجباتهم فى مواعيدها •• يجب

أن يتعلموا متى يغلقون كتبهم المدرسية •• ومتى يشاهدون التلفزيون •• وطبيعى جدا ألا نسمح لأطفالنا بأى ازعاج قبيل نومهم •

يجب أن تكون هناك حجرة نوم خاصة للطفل (يخلع فيها ملابسه •• يغتسل •• ينام) فى جو هادىء ••

ولا يجب السماح للطفل بالقراءة فى الفراش :

كما يجب أن نشجعه على أن يخبر والديه بما يضايقه قبل أن ينام فهذا يمنعه من انشغال ذهنه فى المشاكل المدرسية وغيرها ومما سيؤثر على نومه يجب أن يسود بين الوالدين والطفل جو من الثقة والتفاهم •

عوامل يجب ان توضع فى الاعتبار :

فى هذا العصر الحديث •• فقد تضطرب أعصاب أطفالك فتصبح حياتهم مندفعة وسريعة••الضوضاء بالمدينة غير محتملة، والصراع بين الآباء يتفشى أكثر من اللازم •• والمجتمع يضيق •• لذلك فان الآباء والمدرسين يجب أن يلعبوا دورهم كما هو مطلوب فعلا ومساعدتهم مطلوبة فهناك أسر كثيرة سعيدة تعيش فى أمان وينمو أطفالهم بصحة وشخصية متطورة •

وأثناء فترة نمو الطفل بين ١٠ ــ ١٨ سنة •• وهى فترة الفوران الجسمانى والنفسى نتيجة التغيرات البيولوجيةأثناء البلوغلذا فان الوالدين والمدرسين يجب أن يبذلوا قصارى جهدهم لتمكين الأطفال من النمو الطبيعى واذا كانت الأسرة قوية متحدة وثابتة فانها بالطبع تستطيع التصدى لمنغصات الحياة العصرية وما تجلبه من اجهاد عصبى •

